❀ ॐ ❀

नवीन ग्राह-विज्ञान

लेखिका—

श्रीमती शैलकुमारी चतुर्वेदी

हिन्दी ऑनर्स विशारद

प्रकाशक—

गोविन्द पब्लिसिंह हाउस जयपुर

मिलने का पता—

गर्ग एण्ड को० थोक कुतब खाना

खारी बावली देहली

मूल्य ३)

प्रकाशक—
गोविन्द पब्लिसिंह हाउस
जयपुर

मिलने का पता—
गर्ग एण्ड को थोक कुतब खाना, खारी बावली
देहली

मुद्रक—
दी प्रिंटर्स एण्ड पब्लिशर्स लिमिटेड,
किशनपोल बाजार, जयपुर ।

प्रीति-उपहार

श्री मती "विमला" कुमारी

रानी कटरा

लखनऊ

देवनारायण

समर्थक.

ता० १३. ७. ४८.

भूमिका

पाक विद्या का महत्व अन्य किसी विद्या से किसी दशा में कम नहीं कहा जा सकता। आहार ही एक ऐसी वस्तु है जो सर्व प्रधान मानी जाती है। दुनियाँ में सारे कार्य पेट के लिए ही होते हैं, रोटी का सवाल ही दुनियां में सबसे बड़ा सवाल है। शरीर की रक्षा के लिए आहार ही प्रमुख वस्तु है। प्राचीन काल से ही पाक विद्या का महत्व बढ़ा चढ़ा रहा है, पाक विद्या से तात्पर्य यही है कि पाक पदार्थों को नियम पूर्वक तैयार करना तथा अहार सम्बन्धी सभी बातों का ज्ञान रखना। रसोई घर की सम्हाल तथा सफाई आदि भी पाकशास्त्र से ही सम्बधित हैं।

प्राचीन काल में ऋषि मुनियों ने लोक कल्याणार्थ पाकशास्त्र की रचना की. उस समय से पूर्व या उस समय भी इस कला से लोग पूर्ण तया परिचित न थे जैसा जिसकी बुद्धि में आया वैसा ही कर लिया। अपनी अपनी बुद्धि के अनुसार लोग नई नई बातें उत्पन्न करते थे और सुधार भी। पाकशास्त्र की रचना के पश्चात् भी लोगों ने नई २ बातों का आविष्कार किया और प्राचीन क्रियाओं में संशोधन एवं परिवर्तन भी। आज कल भी जैसा कि देखा जाता है नित्य नये प्रकार के आहार ईजाद होते रहते हैं और क्रियायें भी बदलती रहती हैं, एक ही चीज के हजारों रूप हो जाते हैं। प्राचीन काल में लोगों का इस विद्या की ओर विशेष ध्यान था इसका कारण यह तो था ही कि उस समय वैसी ही परिस्थिति थी ओर उनको ऐसी आवश्यकता भ थी। आज कल के समान मिठाइयों तथा आहार सम्बन्धी सभी तरह के बाजार नहीं लगते

थे। धीरे २ ही इसका प्रचार हुआ और अब तो जगह २ सब सामान मौजूद रहता है। पुराने जमाने में न केवल स्त्रियां ही अपितु पुरुष भी पाक विद्या में निपुण होते थे जिसका साक्षात् प्रमाण महाराजा नलका उदाहरण है. वास्तव में यह विद्या ऐसी ही है कि स्त्री और पुरुष दोनों को इसका ज्ञान अवश्य होना चाहिये, किन्तु खास कर स्त्रियों का तो यह भूषण ही है। जो स्त्री पाकविद्या का ज्ञान नहीं रखती उससे अधिक मूर्ख कौन हो सकता है, स्त्री ही ग्रहस्वामिनी मानी जाती है और पाकगृह की अधिष्ठात्री भी वही है, क्योंकि स्त्री और पुरुष एक गृहस्थरूपी गाड़ी के दो पहिये हैं जिनका कर्तव्य एवं कर्म प्रथक २ है, पुरुष यदि धनोपार्जन करता है तो स्त्री को गृह का भार गृहण करना पड़ता है। गृहस्थ भी मुख्य बात 'पाकविद्या' ही मानी जाती है। किन्तु खेद तो इसी बात का है कि आज कल इसी की अवहेलना की जा रही है। आधुनिक युग की पाश्चात्य रंग में रंगी हुई ललनाऐं खाना बनाने में अपना अपमान समझती हैं तथा लज्जा का अनुभव करती हैं। बड़े २ अमीर घरानों में रसोई बनाने के लिये नौकर रक्खे जाते हैं। यह एक भयङ्कर भूल है जिसको महिला समाज ने अपना गौरव समझ रक्खा है।

नौकर कितना ही होशियार, ईमानदार एवं पाकविद्या विशारद ही क्यों न हो परन्तु उसका तैयार किया हुआ भोजन उस व्यक्ति को सन्तुष्ट नहीं कर सकता जो दिन भर के परिश्रम से थककर शान्ति की खोज में घर की ओर क़दम बढ़ाकर आया हो, जितनी चिन्ता एक स्त्री अपने घर वालों की करती है क्या उतनी चिन्ता एक नौकर को हो सकती है ? जितना आनन्द पति को पत्नी के हाथों से तैयार किये हुये भोजन में, या पुत्र को माता के हाथ से

तैयार किये हुये भोजन में प्राप्त होता है, क्या वह अनिर्वचनीय सुख नौकर द्वारा तैयार किये हुये भोजन में प्राप्त हो सकता है ? कदापि नहीं। क्षुधा निवारण हो सकती है, परन्तु तृप्ति नहीं हो सकती। पाक विद्या तो एक विद्या है, कला है, इसमें लज्जा का अनुभव करना तो सरासर मूर्खता है। प्रत्येक ग्रहणी का यह कर्तव्य होना चाहिये कि वह स्वयम् अपने हाथों से ही भोजन तैयार करें। सफ़ाई शुद्धता, स्वच्छता आदि का ध्यान नौकर नहीं रखते, स्वयम् ही इस ओर ध्यान दिया जा सकता है। शुद्धता, स्वच्छता से तैय्यार किया हुआ स्वादिष्ट एवं नियमानुसार बना हुआ भोजन रुचिकर भी होता है और स्वास्थ्य के लिये हितकर भी।

हर्ष की बात है कि महिला समाज का ध्यान अब इस ओर आकर्षित होने लगा है। पाठशालाओं में भी पाक का विषय रखदिया गया है और छात्राओं को पाक की शिक्षा दी जाती है। पाक शास्त्र सम्बन्धी पुस्तकें भी निकलने लगी हैं। ऐसी पुस्तकों का प्रचार जितना अधिक हो अच्छा है, क्योंकि ऐसी पुस्तकें प्रत्येक घरमें होनी आवश्यक हैं।

प्रस्तुत पुस्तक की लेखिका श्रीमती शैलकुमारी जी ने साहित्य संसार में अभी हाल में ही प्रवेश किया है। किन्तु आप से हिन्दी साहित्य को अभी बहुत आशाएँ हैं। सौभाग्य से आपको पति भी हिन्दी के परमोत्साही नवयुवक लेखक एवं कवि कविरत्न 'जमेश' जी प्राप्त हुये हैं। प्रस्तुत पुस्तक के अतिरिक्त आपने तीन चार पुस्तकें और भी लिखी हैं और यह सब आपने वर्ष डेढ़ वर्ष के अल्प समय में ही किया है। अभी आपकी अवस्था लगभग १६ या १७ वर्ष की ही है और विवाह

के पश्चात् ही आपने साहित्य संसार में पदार्पण किया है। लेखिका के वक्तव्य के अनुसार प्रस्तुत पुस्तक भी विषम परिस्थितियों में ही लिखी गई है। कुछ भी हो लेखिका का परिश्रम सराहनीय है। पुस्तक सर्व साधारण के लिये उपादेय, उपयोगी एवं संग्रह करने योग्य है। पुस्तकालय आदि के लिये यह एक संग्रह करने योग्य उत्तम वस्तु है। भाषा भी सरल है और शैली भी रोचक और सुन्दर है। हिन्दी भाषा—भाषी बहिनों को, इस पुस्तक को अवश्य अपनाकर लेखिका का उत्साह बढाते हुये लेखिका का परिश्रम सफल करना चाहिये।

आशा है हमें भविष्य में लेखिका द्वारा उत्तमोत्तम कृतियां प्राप्त होती रहेंगी। प्रस्तुत पुस्तक की रचना के लिये बधाई देते हुये मैं लेखिका के प्रति शुभकामना प्रकट करती हूं।

—चन्द्र कुमारी 'विदुषी'।

प्राक्कथन

मेरी इच्छा तो बहुत दिनों से थी कि पाक-विद्या पर लिखूं परन्तु अनुकूल परिस्थितियाँ न होने से वह इच्छा पूर्ण न हो सकी। कुछ समय पूर्व प्रस्तुत पुस्तक के प्रकाशक महोदय ने पाकशास्त्र नामक पुस्तक लिखने का मुझसे अनुरोध किया, यद्यपि मैं उस समय परीक्षा कार्य में संलग्न होने के कारण यह कार्य भार ग्रहण करने के लिए तत्पर न थी, किन्तु प्रकाशक महोदय का अनुरोध टालना भी उचित न था अतः पुस्तक लिखना आरम्भ कर दिया। परीक्षा के केवल दो महीने शेष थे अतः विशेष समय इस ओर न दिया जा सका, परीक्षा के पश्चात गृहस्त सम्बन्धी कुछ ऐसी विषम परिस्थितियाँ होगई कि मेरा चित्त अस्थिर रहा करता था, इसके अतिरिक्त मेरा स्वास्थ्य भी ठीक न रहा और विविध रोगों के भयंकर एवं घातक आक्रमण भी होने लगे। भगवद्कृपा से ही मैंने पुनः जीवन प्राप्त किया, ऐसी ही विकट परिस्थितियों में प्रस्तुत पुस्तक की रचना हुई है।

पुस्तक का नाम "नवीन पाक शास्त्र" रक्खा गया है और इसमें पाकशास्त्र सम्बन्धी प्रायः सभी बातों का यथा संभव समावेश किया गया है। किसी देश प्रान्त, जाति समुदाय आदि से इसका कोई सम्बन्ध नहीं, यह सर्व साधारण की वस्तु है, जिनका प्रयोग सर्व साधारण में नही होता जैसे मांसहारी आदि। किसी भी बात की व्यर्थ ही बढाने की चेष्टा भी नही की गई है और न भाषा क्लिष्ट रक्खी गई है, जो सर्व साधारण की समझ में न आ सके कोशिस यही की गई है कि प्रत्येक व्यक्ति आसानी से हर एक बात पाक विधि आदि समझ सके। एक बात

का मुझे खेद है. वह यह कि कुछ अन्तिम परिच्छेद कुछ संक्षिप्त रूप में कर दिये गये हैं। इसका कारण यह है कि पहले पुस्तक को अधिक विस्तृत रूप में करने का विचार था परन्तु फिर वह विचार दूर होगया इस लिए अन्त में संक्षिप्त रूप करना पड़ा। अचार मुरब्बा आदि के प्रकरण अधिक विस्तृत इसीलिए न हो सके, उसका मुझे खेद अवश्य है परन्तु यह अभाव आशा है फिर कभी दूर होजायगा। यद्यपि सक्षिप्त रूप होने से विषय की प्रधानता को नष्ट नहीं किया गया है और न ऐसा करने से उपयोगता में ही कुछ अन्तर हो सका है। पुस्तक का ढंग नवीन बनाने के विचार से तथा रोचकता लाने के लिये प्रत्येक परिच्छेद पत्र द्वारा आरम्भ किया गया है अथवा यूं समझिये कि सम्पूर्ण पुस्तक ही उन पत्रों का संग्रह है जो विदुषी महिला ने अपनी एक सहेली को लिखे हैं।

पुस्तक कैसी है, यह बनाना मेरा काम नहीं इसका निर्णय तो विज्ञ पठिकायें ही करेंगी। पूर्वोक्त विषम परिस्थितियों में इस पुस्तक की रचना होने से त्रुटियों का होना सम्भव है और यूं भी त्रूटियों का होना असम्भव नहीं, चाहे कितनी भी सावधानी क्यों न रख जाये, किन्तु यदि उनकी सूचना मुझे प्राप्त हुई तो आगामी संस्करण में संशोधन की अवश्य चेष्टा की जायगी, प्रस्तुत पुस्तक यदि पाठिकाओं को पसन्द आई और इससे उन्हें कुछ भी लाभ हुआ तो मैं अपना परिश्रम सफल समझूंगी।

—"शैल"

नवीन पाकशास्त्र की—

विषय—सूची

विषय				पृष्ठ
पाकशास्त्र की अनिवार्यता और उपयोगिता			...	१
भोजन के विभाग	...	...	..	६
अन्नों के गुण	...	...	...	८
दालों के गुण	...	...	....	१०
शाक भाजी के गुण	...	...	....	१२
मसालों के गुणावगुण	...	...	...	१६
घी के गुण	...	...	...	२४
तेल के गुण	...	...	...	२५
जल के गुण	...	...	...	२६
दही, छाछ के गुण	...	...	...	२८
दूध के गुण	...	...	...	२८
रसोई में काम आने वाली अन्य चीजों के गुण			...	३१
ज्ञातव्य बातें	...	...	...	३७
रोटी	....	....	...	४०
चूरमा बाटी	...	...	...	४७
दालों सम्बन्धी ज्ञातव्य बातें		...	....	५८
भात प्रकरण	...	...	...	८२
शाक भाजी प्रकरण	...	....	...	९८
भरता, रायता प्रकरण	...	...	...	१५६

पूरी प्रकरण	१६४
कचौड़ी	१७०
परांठे	१७५
दलिया प्रकरण	१८२
खिचड़ी प्रकरण	१८६
ताहरी	२००
कढ़ी	२०४
हलुआ	२२०
खीर	२२८
दूध प्रकरण...	२३७
शक्कर प्रकरण	२४५
पापड़ और बरी	२५२
आचार	२५५
मुरब्बा	२६०
चटनी	२६३
मिठाई प्रकरण	२६७
बंगाली मिठाई	२७६
नमकीन पकवान	२८५
शाकाहार फलाहार	२६४
पेय पदार्थ	२६५

ओ३म्

नवीन पाक-शास्त्र

पहिला परिच्छेद

प्रस्तावना

बहिन के पत्र

पाक शास्त्र की अनिवार्य्यता एवं उपयोगिता

प्रयाग

प्रिय बहिन मालती,

सप्रेम नमस्ते ! जब से तुम गई हो तुमने एक भी पत्र न डाला। मुझे मालूम न था कि तुम ऐसी निठुर हो, लोग कहते हैं कि महिलाओं का हृदय बड़ा कोमल होता है, परन्तु मैं तो देखती हूं कि संसार का यह अनुमान अथवा अनुभव तुम्हारे प्रति तो कम से कम असत्य ही है। बहन ! मैं सत्य कहती हूं कि मुझे तुमसे कुछ ऐसा स्नेह होगया है कि मैं शब्दों द्वारा उसे व्यक्त नहीं कर सकती, क्योंकि प्रेम की भाषा मूक होती है। अस्तु.....

अब तुम मुझसे बहुत दूर हो गई हो और यह आशा भी नहीं कि शीघ्र ही तुम से मिल सकूं। यद्यपि मैं इस योग्य तो

नहीं तदपि मैं पत्र व्यवहार द्वारा ही तुम्हें कुछ ऐसी बातें लिखती रहूँगी, जो तुम्हारे लिये उपयोगी सिद्ध हो सकें। तुम मुझ से छोटी हो और मुझे यह अधिकार प्राप्त भी है कि तुमको उपदेश दूँ अथवा उपयोगी बातें बताती रहूं। तुम्हें अब शीघ्र ही जीवन के उस क्षेत्र में आना है जो मुख्य कहलाता है। अतः स्त्रियोपयोगी बातों का जानना तुम्हारे लिए आवश्यक है। तुमने मुझसे इस विषय में कहा भी था। यदि हम तुम साथ होतीं तब बात ही क्या थी परन्तु अब दूर होने पर भी पत्रों द्वारा काम चल सकता है। इन्हें केवल पत्र ही न समझना, स्त्री उपयोगी विषयों की एक पुस्तक जानना और इसमें लिखी हुई बातों पर ध्यान देना।

यूं तो तुम स्वयम् ही समझदार हो और तुम्हें गृह कार्यों से प्रेम भी है, इस लिये तुम शीघ्र ही मेरी बातों को समझ सकोगी ऐसी मुझे आशा है। अब मैं तुम्हें "पाक शास्त्र" के विषय में ही ज्ञातव्य बातें बताऊंगी।

पाक शास्त्र की अनिवार्य्यता

बहन! तुम जानती ही हो कि पाक शास्त्र क्या वस्तु है? पाक विद्या वह विद्या है जिसके द्वारा भोजन बनाना इत्यादि जाना जा सकता है। संसार में भोजन की कैसी महत्ता है यह तो तुम्हें मालुम ही है। बिना भोजन के मनुष्य कुछ नहीं कर सकता। भोजन से ही जीवन है। दुनियां में सारे काम पेट के लिये ही होते हैं। मनुष्य उदर पूर्ती के लिये अपने प्राणों की भी चिन्ता नहीं करता। अंग्रेजी में भी कहा है—

Oh ! Ignoble belly ! great is thy power,
hgih and low are all the slevei·

भावार्थ यह है कि संसार में छोटे बड़े सभी पेट के गुलाम हैं।। भोजन की शक्ति इसीलिये सर्वश्रेष्ठ है, अतः भोजन बनाना जानना भी मनुष्य के लिये परम आवश्यक है। यूं तो क्या पुरुष और क्या स्त्री हर एक को ही भोजन बनाना अवश्यक जानना चाहिये, ताकि कभी कोई किसी के आश्रित न रहे जैसा कि बहुधा कनौजी ब्राह्मणों में होता है। परन्तु विशेषतया स्त्रियों को तो पाक-विद्या का जानना परमावश्यक है ही। जिस स्त्रि को यह विद्या नहीं आती वह स्त्री कहाने योग्य ही नहीं। गृहकार्यों में सर्व प्रथम स्थान "पाक विद्या" का ही है।

कुछ बड़े घरानों में लड़कियाँ अपने हाथ से खाना बनाने में लज्जा का अनुभव करती है और भोजन बनाने के लिये नौकर रखती हैं, परन्तु यह उनकी मूर्खता एवं अज्ञानता है। वह यह नहीं समझती के नौकर उनके भोजन का इतना ख्याल कब रख सकेगा, जितना स्वयं वह रख सकती हैं, नौकर तो ज्यादातर लापरवाह होते हैं और अगर न भी हो तो क्या ? वह विशेष ध्यान तो रखने ही क्यों लगे ? इसके अतिरिक्त, नौकरों द्वारा भोजन में प्रायः असावधानी के अतिरिक्त हानी भी होती है। यदि घर में आदमी ज्यादा हों और काम भी अधिक हो और विवश होकर किन्हीं परिस्थितियों के कारण नोकर रखना ही पड़े तब तो कोई हानी नहीं, अन्यथा कम से कम भोजन तो अपने हाथों से ही बनाना चाहिये। इसके अतिरिक्त भोजन बनाते रहने से एक प्रकार का व्यायाम भी हो जाता है अतः स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।

यूं तो भोजन बनाना सभी स्त्रियाँ जानती हैं, शायद ही कोई ऐसी अभागनी होगी जोन जानती हो। परन्तु जिस ढंग

से जानना चाहिये ऐसा बहुत कम ही जानी है। इसका कारण स्त्री शिक्षा का अभाव ही हैं। आज कल कन्या पाठशालाओं में भी विशेष रूप से पाक-शास्त्र की शिक्षा दी जाती है। इस विषय की पाठ्य-पुस्तकें भी पढ़ाई जाती हैं ।

प्राचीन काल में इस देश की स्त्रियाँ पाक विद्या में इतनी निपुण थीं कि संसार में किसी भी देशकी स्त्रियाँ उनकी समानता नहीं कर सकती थीं। जितने प्रकार के भोजन यहाँ बनते थे किसी भी देश में नहीं बनते थे। "छप्पन-भोग" और 'छत्तीस व्यंजन" का नाम तो तुमने सुना ही होगा, यह प्राचीन-काल के ही उदाहरण हैं। उस जमाने में पुरुष भी खाना बनाने में बड़े चतुर होते थे। राजा नल पाक-विद्या में कितने निपुण थे यह तो तुम्हें मालूम ही होगा, उनकी कथा तुमने सुनी ही होगी। ऐसे ही अनेकों उदाहरण मिल सकते हैं, जिनसे मालूम होता है कि हमारे देश में पाक-विद्या की प्रधानता मानी जाती है। वास्तव में पाक, विद्या कम से कम स्त्रियों के लिये तो अत्ययन्त उपयोगी एवं आवश्यक है।

भोजन बनाते समय स्वच्छता एवं पवित्रता का ध्यान रखना भी आवश्यक है, स्वच्छता से प्रत्येक का मन आकर्षित होता है और स्वच्छ वस्तु देख कर प्रसन्नता होती है। यदि अच्छे से अच्छा भोजन भी स्वच्छता पूर्ण नहीं बनाया गया तो वह खाने वाले के हृदय को। सन्नता प्रदान नहीं कर सकता और इस प्रकार वह स्वास्थ्य के लिये भी उपयोगी सिद्ध न होगा।

जो भोजन तैयार करे उसको स्वच्छ वस्त्र अवश्य धारण करने चाहिये। बहुधा देखा गया है फिरभोजन बनाने वाली स्त्रियाँ मैली कुचैली धोती पहने ही खाना बनाती हैं। परन्तु यह

ठीक नहीं है, ऐसा नहीं होना चाहिये। इसके अतिरिक्त रोगग्रस्त स्त्री को भी भोजन (जहाँ तक हो सके) नहीं बनाना चाहिये ; खास कर जिसका रोग संक्रामक हो अथवा उड़ कर लगने वाला या छूआछूत का उनके लिये भोजन बनाना वर्जित है।

भोजन रखने के बर्तन भी साफ होना चाहिये, साफ धुले हुए बर्तनों में ही साग दाल रखना चाहिये, न बर्तन मैले हों न उनमें रेत या धूल लगी हो और न उनमें पानी की बूंद हों अर्थात् पुछे पुछाये होने चाहिये। मैले कुचैले बर्तनों में भोजन रखने से भोजन का स्वाद बिगड़ जाता है और कभी २ हानिकारक भी हो जाता है स्थ्य पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

जिस जगह भोजन बनाया जावे वह स्थान भी बहुत साफ सुथरा और धुला हुआ होना चाहिये. वहाँ अपवित्रता का वास नहीं होना चाहिये। अपवित्र जगह भोजन बनाने से वायुमण्डल दूषित हो जाता है और वह भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

जिन चीज़ों का भोजन बने वह भी साफ होना चाहिये। उनमें कङ्कड़ मिट्टी या कूड़ा नहीं होना चाहिये, ऐसा होने से भोजन अस्वादिष्ट हो जाता है।

बहुधा देखा गया है कि भोजन बनाते समय पवित्रता का ढोंग तो बहुत किया जाता है, परन्तु पवित्रता होती नाम को भी नहीं। यदि कोई रसोई-घर में आजाये तो भोजन अशुद्ध बता दिया जायगा, चाहे स्वयं स्वच्छ ही न हों। ऐसा ढोंग रचने से कोई लाभ नहीं, यह ढोंग तो अत्यन्त हानिकारक होता है, इस को त्यागना चाहिये।

भोजन एक पवित्र वस्तु है, उसका आदर करना चाहिये, अनादर नहीं और आदर के नामपर ढोंग पाखण्ड भी नहीं। भोजन से ही जीवन हैं, इसीलिये भोजन आदर एवं सन्मान की वस्तु है। महाराना प्रताप के पास जब जयपुर नरेश मानसिंह गये थे, तो उनके सामने भोजन का थाल लाया गया। महाराना प्रताप के न आने से वह अपना अपमान समझे, इसलिये वहाँ भोजन करना भी उन्होंने उचित न समझा। लेकिन भोजन का अनादर न हो इसलिये उसमें से कुछ अंश उठाकर उन्होंने अपनी पगड़ी में रख लिया। प्राचीन काल से ही भोजन के प्रति आदर चला आता है

भोजन केवल दाल रोटी या साग पूरी को ही नहीं कहते है, प्रत्युत यह अनेकों प्रकार का होता है। जो चीज़ खाई जाती है उसी को भोजन कहते हैं। दूध, चाय, फल वगैरः सब भोजन ही तो हैं। मुख्यतया भोजन छै प्रकार का होता है—

(१) पेय (जो पिया जावे) यथा दूध, चाय, कहवा वगैरह।

(२) लेह्य (जो चाटा जावे) यथा-चटनी इत्यादि।

(३) चोष्य (जो चूसा जावे) यथा गन्ना, आम इत्यादि।

(४) चर्व्य (जो चबाया जावे) यथा-सेव, दाल इत्यादि।

(५) भक्ष्य (जो निगला जाये) यथा-खीर इत्यादि।

(६) भोज्य (जो रौंथरकरखाया जावे) यथा-रोटी पूरी इत्यादि।

इसी प्रकार भोजन की क्रीया को भी छै भागों में बाँटा गया है।

(१) पक्का (या निखरा)-वह भोजन जो घी में या तेल में तल कर तैयार किया जाता है जैसे पूरी' कचौड़ी पकवान इत्यादि

(२) कच्चा (या सखरा)— यह भोजन जो सेक कर तैयार होता है, जैसे रोटी, दाल, भात इत्यादि। यह घी या तेल में नहीं तले जाते हैं, पानी और आग के सहारे तैयार होते हैं।

(३) फलाहार— यह भोजन जो फल, मेवा या दूध से तैयार किये जाते हैं। जैसे कलाकन्द बरफी आदि।

(४) शाकाहार— वह भोजन जो साग से ही केवल तैय्यार हों। जैसे-तरकारियां इत्यादि।

(५) चबेना— यह भोजन जो तल कर-भून कर या छौंककर बनते हैं, जैसे चने, मटर, सेव आदि।

(६) फुटकर— फुटकर में शेष सभी चीजें हैं जो उपरोक्त प्रकार के भोजनों में नहीं आई, जैसे आचार-मुरब्बा आदि।

पाक शास्त्रकारों ने भोजन को इस प्रकार से कई भागों में विभाजित कर दिया है। एक चीज की सैकडों चीजें बन जाती हैं। जैसे केवल चने से ही नाना प्रकार के स्वादिष्ट भोजन बनते हैं। जब बादशाह औरंगेजेब ने अपने पिता शाहजहाँ को कैद कर लिया था तो पूछा था कि कोई भी एक चीज चुन लो वही तुम्हें खाने के लिये साल भर तक दी जायेगी। शाहजहां ने "चना" चुना था, क्यों कि चने से सैंकड़ों चीजें बनती हैं साग बन सकता है, दाल बन सकती है, रोटी भी बन सकती है और नाना प्रकार की बेसन की मिठाइयाँ भी। चतुराई तो भोजन बनाने वाले में होनी चाहिये, भोजन तो नये २ ढंग का चाहे जैसा भी बन सकता है।

अब अगले पत्र में तुम्हें भोजन बनाने की क्रिया भी बताऊंगी। पत्र काफ़ी बड़ा होगया है शायद तुम भी पढते २

ऊब जाओगी परन्तु अब तो बड़े बड़े ही पत्र लिखूँगी इस लिये पढ़ने का अभ्यास करलो। सब को मेरा यथा योग्य नमस्ते कह देना। पत्र का उत्तर शीघ्र देना। शेष फिर—

तुम्हारी बहन
सुशीला

दूसरा परिच्छेद

खाद्य पदार्थों के गुण-अवगुण

प्रयाग

प्रिय बहन मालती,

सस्नेह यथा योग्य। गत पत्र में मैं तुम्हें भोजन की उपयोगिता आदि के विषय में लिख चुकी हूँ। अब भोजन बनाने की विधि बताने के पूर्व खाद्य पदार्थों के गुण-अवगुण बताती हूँ। इसका जानना भी आवश्यक है। सर्व प्रथम अन्नों के गुणावगुण पर प्रकाश डालती हूँ।

(१)

अन्नों के गुण अवगुण

आटा (रोटी):—

—: गेहूँ :—

यह रुचि कर होता है, और बलवीर्य्य को भी बढ़ाता है। परन्तु पचता देर में है, और भूख को भी कम करता है। इसकी तासीर ठंडी है, खाने में मीठा और स्वादिष्ट होता है। दिल के दर्द को भी लाभ पहुंचाता है। खास कर लाल गेहूं लाभदायक होता है।

जौ–

इसका अवगुण केवल यही है कि यह बादी होता है, परन्तु बलवीर्य्य वर्द्धक, पाचक, शरीर की कांति को बढाने वाला हल्का मीठा और भूख को बढ़ाने वाला होता है। चर्म रोग भी इसके प्रयोग से दूर हो जाते हैं।

चना–

खास कर घी के साथ सेवन करने से अधिक लाभप्रद है। बल वर्द्धक एवं वीर्य्य वर्द्धक होता है। खून को साफ करता है और चेहरे के रंग को भी निखारता है, किन्तु अधिक पेशाब लाने वाला, अग्नी को प्रदीप्त करने वाला और खुश्क होता है। छिलकेदार चना दस्तावर भी होता है।

बाजरा–

इसकी तासीर गर्म होती है। पेशाब भी अधिक लाता है और देर में पचता है। भारी और रूखा होता है, किन्तु बवासीर के रोगियों को लाभ पहुंचाता है।

जुआर–

यह कफ को दूर करता है, और ठण्डा होता है, किन्तु भारी और भूख को कम करने वाला होता है।

मक्का–

यह भी पेशाब अधिक लाता है, भूख को बढ़ाता है, जल्दी पचता है, हलका और मीठा भी होता है।

चावल–

यह ठण्डा होता है और खून को साफ करता है, किन्तु पेशाब अधिक लाता है, साथ ही बलवर्द्धक एवं वीर्यवर्द्धक होता है आँखों की रोशनी को बढ़ाता है और आँव को दूर करता है।

दालें:—

अरहर–

यह खुश्क और कब्ज है, लेकिन कफ और पित्त के दस्त के रोगियों के लिये लाभदायक है, यह दस्तावर भी होती है। रमुनिया दाल खासकर अच्छी होती है।

उड़द–

काले छिलके वाला उड़द ज्यादा फायदेमन्द होता है, यह बल विर्यवर्द्धक, स्निग्ध और भारी होता है, मलमूत्र वर्द्धक भी होता है।

मूंग–

वह पित्त और यावत रोगों को दूर करती है। भूख को बढ़ाती है और वात को भी। रोगियों के लिए पथ्य है।

मसूर–

यह रूखी, हल्की और मिठी होती है, पित्त और कफ को दूर करती है, खून को साफ करके गाढ़ा बनाती है, ज्वर और खांसी को भी दूर करती है, किन्तु गरम और देर में पचने वाली होती है।

मोंठ या मोथी–

यह हल्की, मीठी और कफ को दूर करने वाली होती है, बादी को बढ़ाती है और कृमि को उत्पन्न करती है।

लोबिया

यह भी कृमिकारक है, भारी और बात को बढ़ाने वाली है, खाने में मीठी होती है।

मटर–

यह मीठा, ठण्डा और भारी होता है, मैदे को साफ़ करता है, दस्तावर होता है किन्तु वायु को बढ़ाता है।

ककुनी–

यह हल्की, मीठी और रूखी होती है और रुचिकर भी तथा पित्त को दबाती है।

करसा–

यह कफ़ और पित्त को नाश करता है, बलवर्द्धक और देर से पचने वाला होता है, वायु को बढ़ाता है।

किसारी–

यह हल्की, मीठी, रुचिकारक और देर में पचने वाली होती है, साथ ही बादी भी बढ़ाती है।

कुलथी–

यह पेशाब अधिक लाती है और वीर्य्य के लिये बहुत हानिकारक है, लेकिन भूख को बढ़ाने वाली, ज्वर, ग्वांसी, वात, पथरी, श्वास, हिचकी, आदि रोगों को लाभ पहुंचाने वाली है। जिसको पसीना ज्यादा आता हो, उसके लिये भी उपयोगी है।

तेल:—

तिल–

यह ठण्डा और बल वीर्य्य को बढ़ाने वाला होता है, बालों के लिये लाभदायक है, वात रोग को नाश करता है, दूध और भूख को बढ़ाता है, किन्तु चरपरा होता है।

यह तो विविध अन्नों के गुण हैं, अब आगे शाक-भाजियों के गुण लिखती हूँ :—

शाक भाजियों के गुणावगुण

आलू—

यह बलबर्द्धक एवं पुष्टिकारक होता है। खाने में स्वादिष्ट होता है। हृत्कम्प को लाभ पहुंचाता है। स्निग्ध और भारी होता है। बड़ा सख्त और नया आलू पुष्टिकर होता है। भूना हुआ आलू अधिक लाभ प्रद होता है इस को चाकू से नही छीलना चाहिये बल्कि उबाल कर छीलना चाहिये। सूखे आलू की अपेक्षा रसेदार आलू की तरकारी ज्यादा लाभदायक होती है।

अरबी या घुड़याँ—

यह कफ को दूर करती, बल वीर्यवर्द्धक है, खाँसी और हृदय के रोगो को दूर करती है परन्तु आँव और खुश्की बढाती है यह मधुर और खुश्क है।

करहल—

यह कब्ज और वायु को बढ़ाता है, साथ ही कफ़ और मैदे को भी बढ़ाता है, दाह उत्पन्न करता है, परन्तु बल वीर्य वर्द्धक होता है और पित्त को मिटाता है।

ककड़ी—

यह ठण्डी, मीठी, रुचिकर और पित्त को दूर करने वाली होती है, देर में पचती है। और रूक्ष है।

ककोड़ा—

यह अग्नि प्रदीप्त करता है और चरपरा है, अरुचि, ज्वर, खाँसी और कोढ़ के लिये लाभ दायक है।

करमकल्ला—

यह ठण्डा है, पित्त को दबाता है, लेकिन कफ़ और कब्ज को बढ़ाता है।

कचनार–

यह ठण्डी और हल्की है, स्वाद में रूखी और कसैली होती है, परन्तु कफ, पित्त नाशक और श्वस, खाँसी, प्रमेह, प्रदर और गण्डमाल ।, कोढ़ और रक्त बिकार को नाश करने वाली है।

करेला–

यह कड़वा होता है, किन्तु दस्तावर, बलवीर्य वर्द्धक, प्रमेह, कफ ज्वर, पित्त, एवं रक्त विकार को मिटाने वाला होता है। गठिया, प्लीहा और कृमि को दूर करता है।

कुन्दरू–

यह वायु को लाभ पहुँचाता है, किन्तु अफरा को बढ़ाता है। ठंडा और रुचिकारक होता है। पित्त विकार का भी नाश करता है।

कोंहडा–

यह भारी, मीठा और काबिज़ होता है। पित्त को मिटाता है, रुचि बढाता है। वात एवं कफ वर्द्धक भी है।

परवल–

नह बलवीर्य वर्द्धक है और भूख बढ़ाता है। पथ्य भी है, अग्नि प्रदीप्त करता है। रुचिकारक हल्का एवं दस्तावर है। खांसी ज्वर एवं पित्त को शान्त करता है।

लौकी या राम तुरई या घीया–

यह ठंडी, मीठी, हल्की, दिमाग की गरमी को दूर करने वाली होती है, परन्तु पेशाब अधिक लाती है।

भिन्डी–

यह मीठी और भारी होती है। बलवीर्य वर्द्धक है। प्रदर और प्रमेह को मिटाती है। वायु को बढाती है।

गोभी–

यह मीठी, ज्वर को दूर करने वाली, हृदय को बलवान बनाने वाली है किन्तु बादी और वायु को बढाती है।

बैंगन–

यह मैदे को बलवान बनाता है, भूख को बढाता है। परन्तु वात रोग उप्रन्नकारक और काबिज़ है।

तुरई–

यह रुचिकारक, मीठी, हल्की, पथ्य, ज्वर व खाँसी में लाभ पहुंचाने वाली है।

मूली–

यह भूख बढाती है। पाचक भी है। बवासोर के रोगियों के लिये लाभप्रद है। आँख की रोशनी बढ़ाती है। वीर्य वर्द्धक है, परन्तु बादी है।

केला–

यह कसैला और मीठा होता है। रक्त, पित्त, वात, खाँसी, के रोगों में लाभदायक है और रुचिकर भी है। बलवीर्य को भी बढाता है।

कुरथी–

यह भूख बढाती है, पेशाब अधिक लाती है, मूत्र-कृच्छ्र के रोगियों को लाभ पहुंचाती है।

ढेंढ़सा–

यह कफ-पित्त और पथरी के रोगियों को लाभ पहुंचाता है– रूखा, ठण्डा और दस्ताबर होता है।

बंडा–

यह बलवर्द्धक है, किन्तु देर में पचता है और वात को बढ़ाता है।

पिन्डालू–

यह बलवीर्य्य वर्द्धक है। विष को शान्त करता है, हल्का और मीठा होता है।

नेनुआ–

यह मधुर, हल्का और पथ्य है। भूख को बढ़ाता है। ज्वर, खाँसी और कृमी में भी लाभदायक होता है।

कमल की नाल या भसींडा—

यह ठंडा और वल बीर्य्य वर्द्धक है। स्त्री के दूध को बढ़ाता है। रक्त, पित्त एवं प्रमेह को नष्ट करता है और मूत्र कृच्छ को लाभ पहुंचाता है।

झींगा–

यह मधुर और तिक्त होता है, परन्तु आमवात और मन्दाग्नि को बढाता है।

बराहीकन्द–

यह बलवीर्यवर्द्धक है और कफ एवं प्रमेह को दूर करता है।

ज़िमीकन्द

यह हल्का, रुचिकारक, कफनाशक बलवीर्य वर्द्धक है। बवासीर और कोढ़ में भी लाभ पहुँचाता है, किन्तु अग्नि वर्द्धक भी होता है।

चूका–

यह साग खट्टा, हल्का, रुचिकारक एवं वायु नाशक होता है।

शलजम–

यह मीठा, हल्का, बलवीर्य वर्द्धक और क्षुधावर्द्धक होता है। खाँसी को भी फायदा करता है, किन्तु पेशाब अधिक लाता है।

सहजने कीली–

यह क्षुधावर्द्धक, पित्त नाशक, और शूल, कोढ़, श्वास, क्षय, एवं भग्न रोगों को दूर करती है, परन्तु अग्नि प्रदीप करने वाली है।

सेम–

यह रूखी, मीठी, बल एवं कफ नाशक, शुक्रदोष नाशक मल-भेदक और अग्नि को मन्द करने वाली है। यह स्वादिष्ट होती है।

चौलाई का साग–

यह पाचक, हल्का, ठंडा और रुचिकर है। क्षुधावर्द्धक और दस्तावर है। बवासीर को लाभ पहुंचाता है, परन्तु अग्नि प्रदीप्त करता है

पालका का साग–

यह ठंढा और दस्तावर. रक्त वर्द्धक, कफ वर्द्धक ,खाँसी और पित्त को मिटाने वाला है।

बथुवा का साग–

यह पाचक, दस्तावर, हल्का, ठंडा और थकावट को दूर करने वाला है। पेशाब अधिक लाता है।

चने का साग–

यह पित्तऔर लू में लाभदायक है। कफ वर्द्धक किन्तु दस्तावर होता है।

मेथी का साग–

यह क्षुधावर्द्धक, कफ़नाशक और गरम होता है। कमर के दर्द में लाभ पहुँचाता है, किन्तु पित्त उत्पन्न करता है।

नारी का साग–

यह दस्तावर, बलवर्द्धक, वीर्य्यवर्द्धक और मैदा व सूजन को लाभ पहुँचाने वाला होता है।

कलथी का साग–

यह पित्त व कफ को बढ़ाने वाला और ठण्डा होता है।

सरसों का साग–

यह गरम है और मैदे को साफ करता है और रुचि–कारक है।

लाल मरसा का साग–

यह दस्तावर है, कफ को बढ़ाता है, मैदे को साफ करता है।

सफेद मरसा का साग–

यह क्षुधावर्द्धक एवं मलरोधक है।

सिंघाड़ा–

यह वीर्य्यवर्द्धक, हृदय की जलन को शान्त करने वाला, किन्तु वादी और देर में हज़म होने वाला है।

शकरकन्दी

यह मीठी, बल वीर्यवर्द्धक, भारी किन्तु वादी है।

सूरन–

यह अग्निवर्द्धक, पुष्टिकर, रुचिकर, कफ नाशक, कोढ़ नाशक और हल्का है। बवासीर को भी लाभ पहुँचाता है।

बड़हर–

यह खट्टा, गरम, त्रिदोषवर्द्धक, वीर्यनाशक एवं आवाज़ खराब करने वाला है।

गूलर–

यह पुष्टिकर, वीर्य्य वर्द्धक, रक्त, पित्त, क़फ नाशक और स्राव को रोकने वाला व घाव को भरने वाला है।

गाजर–

यह बल वीर्य्य वर्द्धक, पुष्टिकर और रक्त उत्पन्न करने वाली है। कलेजे के दर्द, खांसी, बवासीर और संग्रहणी को दूर करती है। बलग़म को निकालती है। पेशाब अधिक लाती है मूत्रकृच्छ और पथरी को दूर करती है।

खीरा–

यह ठंडा और मीठा है और रक्त पित्त के विकार दूर करता है।

गूमा–

यह ज्वर नाशक, दस्तावर, पित्तवर्द्धक, प्रमेह एवं कामला रोग नाशक है।

खरबूजा–

यह ठण्डा, बलवीर्य्य वर्द्धक, दस्तावर, वातपित्त नाशक परन्तु कफ वर्द्धक है और पेशाब भी अधिक लाता है।

चचेड़ा–

यह बलवीर्य्य वर्द्धक, रुचिकर, पथ्य और क्षय, पित्त के रोगों को लाभ पहुँचाता है।

ककाड़ा—

यह अग्निदीप्त करता है, परन्तु ज्वर, खांसी, अरुचि और कोढ़ को लाभ पहुंचाता है।

नोनिया का साग—

यह क्षुधावर्द्धक, कफ, वायु नाशक, हल्का, रुचिकर, अग्नि उद्दीपक दस्तावर और मैदे को साफ करने वाला और बवासीर और विष को दूर करने वाला है।

पटुवा का साग—

यह वीर्य्यवर्द्धक, पुष्टिकर, रक्त, पित्त को शान्त करने वाला, परन्तु वायु को बढ़ाने वाला है।

पोई का साग—

यह बलवीर्य्य वर्द्धक, पुष्टिकर, रक्त पित्त विकार नाशक है, किन्तु गले को हानि पहुंचाता है।

३—मसालों के गुण और अवगुण

मसाले—

मसालों का उपयोग पाक शास्त्र में अत्यन्त महत्व का बात है क्यों कि दाल, साग आदि का स्वाद मसालों पर बहुत कुछ निर्भर रहता है। यूं तो साग पात एक प्रकार की घास ही तो होते हैं, परन्तु मसालों से ही वह स्वादिष्ट बन जाते हैं। मसालों के उपयोग में यह भी ध्यान देने की बात है कि मसाले किस चीज में क्या पड़ेगा और कितना। यदि कम या ज्यादा मसाला हो जाता है, तो स्वाद बिगड़ जाता है।

बड़हर–

यह खट्टा, गरम, त्रिदोषवर्द्धक, वीर्यनाशक एवं आवाज़ खराब करने वाला है।

गूलर–

यह पुष्टिकर, वीर्य्य वर्द्धक, रक्त, पित्त, कफ नाशक और स्राव को रोकने वाला व घाव को भरने वाला है।

गाजर–

यह बल वीर्य्य वर्द्धक, पुष्टिकर और रक्त उत्पन्न करने वाली है। कलेजे के दर्द, खांसी, बवासीर और संग्रहणी को दूर करती है। बलग़म को निकालती है। पेशाब अधिक लाती है मूत्रकृच्छ और पथरी को दूर करती है।

खीरा–

यह ठंडा और मीठा है और रक्त पित्त के विकार दूर करता है।

गूमा–

यह ज्वर नाशक, दस्तावर, पित्तवर्द्धक, प्रमेह एवं कामला रोग नाशक है।

खरबूजा–

यह ठण्डा, बलवीर्य्य वर्द्धक, दस्तावर, वातपित्त नाशक परन्तु कफ वर्द्धक है और पेशाब भी अधिक लाता है।

चचेड़ा–

यह बलवीर्य्य वर्द्धक, रुचिकर, पथ्य और क्षय, पित्त के रोगों को लाभ पहुँचाता है।

ककाड़ा—

यह अग्निदीप्त करता है, परन्तु ज्वर, खांसी, अरुचि और कोढ़ को लाभ पहुंचाता है।

नोनिया का साग—

यह क्षुधावर्द्धक, कफ, वायु नाशक, हल्का, रुचिकर, अग्नि उद्दीपक दस्तावर और मैदे को साफ करने वाला और बवासीर और विष को दूर करने वाला है।

पटुवा का साग—

यह वीर्य्यवर्द्धक, पुष्टिकर, रक्त, पित्त को शान्त करने वाला, परन्तु वायु को बढ़ाने वाला है।

पोई का साग—

यह बलवीर्य्य वर्द्धक, पुष्टिकर, रक्त पित्त विकार नाशक है, किन्तु गले को हानि पहुंचाता है।

३—मसालों के गुण और-अवगुण

मसाले—

मसालों का उपयोग पाक शास्त्र में अत्यन्त महत्व का बात है क्यों कि दाल, साग आदि का स्वाद मसालों पर बहुत कुछ निर्भर रहता है। यूं तो साग पात एक प्रकार की घास ही तो होते हैं, परन्तु मसालों से ही वह स्वादिष्ट बन जाते हैं। मसालों के उपयोग में यह भी ध्यान देने की बात है कि मसाले किस चीज में क्या पड़ेगा और कितना। यदि कम या ज्यादा मसाला हो जाता है, तो स्वाद बिगड़ जाता है।

१ *साधारण मसाला*—हल्दी, धनिया लाल मिर्च या काली मिर्च, जीरा, हींग, खटाई यह चीजें साधारण मसाले में काम आती हैं।

२ *गरम मसाला*—बड़ी इलायची, लौंग, कालीमिर्च, जीरा, दाल चीनी, जावित्री, तेजपात को कूट पीस कर और मिला कर बनाया जाता है यह स्वाद को बढ़ाता है।

३ *सुगन्ध राज*—लौंग नौ माशे, दाल चीनी नौ माशे, कस्तूरी दो चावल इनको कूट पीस कर व मिला कर बनता है।

४ *सुगन्ध द्रव्य*—केशर चार माशे, लौंग आठ माशे, दालचीनी १० माशे, सफेद जीरा नौ माशे, छोटी इलायची १ तो० इनको कूट पीस कर व मिला कर बनता है।

५ *पंच कोरन*—मेथी, सौंफ, जीरा, राई, कलौंजी को बराबर २ लेकर कूट पीस कर व मिला कर बनता है।

मसाले जितने प्रकार के बनाये जायें बन सकते हैं। इनका कोई विशेष नियम नहीं है। यह अपनी अपनी समझ पर निर्भर है।

गुण-अवगुण।

नमक—

यह गरम, सूखा, पाचक और स्वादिष्ट होता है। यह तीन तरह का होता है—सांभर, सेंधा और खारी। सांभर नमक बादी, किन्तु कफ नाशक एवं पाचक होता है। सेंधा नमक त्रिधावर्द्धक एवं वादी विनाशक होता है। खारी नमक वादी नाशक, रक्त-वर्द्धक एवं त्रिधावर्द्धक होता है।

लाल मिर्च—

यह गर्म और क्षुधावर्द्धक, कफ नाशक, पित्त नाशक, रुचिकर है। बलवीर्य्य एवं नेत्रों के लिये हानिकारक है। मूत्र-कृच्छ, रक्त विकार एवं दाह को बढ़ाती है। धमनी की स्पन्दन गति को भी बढ़ाती है।

काली मिर्च—

यह गरम, भारी, गले को साफ करने वाली, खाने में तेज, दीपन व कफ नाशक, श्वास, शूल एवं कृमि विनाशक और क्षुधा-वर्द्धक होती है, किन्तु वात और पित्त को बढ़ाती है।

जीरा—

यह हल्का, गरम, क्षुधा एवं दीपन वर्द्धक, संग्रहणी एवं पित्त वर्द्धक, बलकारक, रुचिकर, पाचक, ज्वर कफ नाशक, वायु विकार नाशक है। मेधा एवं दृष्टि को लाभ पहुंचाता है। गर्भाशय को भी शुद्ध करता है। गुल्म, सरदी व अतिसार के लिये लाभकारी है।

हींग—

यह बलवीर्य्य वर्द्धक, वात, कफ, शूल, कृमि विनाशक, क्षुधावर्द्धक, पित्त वर्द्धक, और पाचक है। आँख, कान प्लीहा के रोगों में लाभकारी है। वायु के दर्द में भी लाभ करती है।

सोंठ—

यह ज्वर-खाँसी, कफ, शूल, बवासीर व हृदय के रोगों में लाभकारी है। बलवीर्य्य वर्द्धक है। कृमि नाशक, क्षुधावर्द्धक और आयु नाशक होती है।

धनिया--

यह पाचक, त्रिदोष नाशक, तृष्णा, दाह, वमि, श्वास, कास, अर्श, आंव, कृमि आदि रोगों को दूर करने वाला एवं स्निग्ध है। हरा धनिया पित्त को मारता है, परन्तु यह अतृष्य और बहुमूत्र लाने वाला है।

अजवायन--

यह पाचक, गरम, तेज, हल्की, पित्तवर्द्धक और कफ, बात, शूल, गुल्म, कृमि, प्लीही विनाशक है।

बड़ी इलायची—

यह गरम, अग्निदोपक, कफ, पित्त नाशक और दूषित रक्त, कण्डू, श्वास, तृष्णा, हुल्लास, विष, वमि, कास, सिर दर्द वस्ति रोग व मुख रोग को दूर करती है।

छोटी इलायची—

यह ठण्डी, वात नाशक, अग्नि उद्दीपक और कफ, श्वास, कास, बवासीर (अर्श रोग) मूत्रकृच्छ रोगों में लाभदायक है। हरी इलायची ज्यादा लाभदायक है। केला खाने के बाद इसको खाने से केला हजम हो जाता है।

अदरक—

यह गरम है। दीपन, रुच्य, कफ नाशक है। कुष्ठ, पाण्डु, कृच्छ, रक्त, पित्त, ज्वर, दाह आदि रोगों में लाभकारी है। भोजन से पूर्व नमक के साथ खाने से लाभ पहुंचाता है।

लौंग—

यह पाचक, रुचिवर्द्धक, कफ, पित्त विनाशक, वायु नाशक, क्षुधावर्द्धक, मानसिक शक्तिवर्द्धक है। प्यास, सरदी और शूल

को शान्त करती है। श्वास, काँस, हिचकी और क्षय रोग में लाभदायक है।

जावित्री—

यह रुचिकारक, कफ, वमि, श्वास, तृष्णा, कृमि व विष की गरमी को शान्त करने वाली है। उत्तेजक, अग्नि प्रदीप्त करने वाली है।

दालचीनी—

यह सिर दर्द के लिये लाभकारी, वायु नाशक, बलवीर्य्य वर्द्धक व अधिक पेशाब लाने वाली है। उत्तेजक व अग्नि दीपक भी है।

हल्दी—

यह गरम, हल्की, व पाचक है। कफ़, प्रमेह व सूजन को मिटाती है। चर्म रोगों को मिटाती है, नेत्रों की ज्योति बढ़ाती है। चोट में लाभ पहुंचाती है। टूटी हुई हड्डी को जोड़ने में लाभदायक है। कृमि व वायु नाशक है। रक्त को साफ करती है। पित्त को शान्त करती है।

सौंफ—

यह रोचक है। शुक्रोत्पादक, दाह व रक्त पित्त नाशक, बात, कफ, ज्वर, सूजन, शूल, आंव व नेत्र रोगों में लाभदारी है। संग्रहणी को दूर करती है। मैदे की जलन शान्त करती है।

कलौंजी (मंगरेल)

यह गरम और वायु नाशक होती है।

राई—

यह पाचक, बलदायक, रूखी व चरपरी होती है।

प्याज—

यह पुष्टिकारक, बलदायक, कफ नाशक, वीर्य्यवर्द्धक बात नाशक है, किन्तु उत्तेजक होता है।

लहसुन—

यह पाचक, स्निग्ध, गरम, शुक्रादि प्रवर्त्तक, पित्त—रक्त वर्द्धक होता है। कण्ठ, बल, मेधा, वर्ण व आंखों को गुणकारी है। हृदय रोग, जीर्ण ज्वर, कुक्षि शूल, अरुचि, विबन्ध गुल्म, कास, शोध, अजीर्ण, बात, कुष्ठ अवसाद, कृमि, वायु, श्वास, कफ आदि रोगों में लाभदायक है।

केशर—

यह सर दर्द, व्रण, कृमि, वमि, व्यंग आदि रोगों में लाभकारी है। वायु नाशक, बलवीर्य्य वर्द्धक, रुचिकर, उत्तेजक और स्निग्ध है। यह त्रिदोष को भी शमन करती है और कटु एवं तिक्त होती है।

तेजपत्र—

यह गरम, हल्का, कफ और बात और बवासीर को दूर करने वाला व अरुचि व पीनस रोगों को मिटाने वाला होता है।

४—घी के गुण।

घी—

यह अत्यन्त बलकारक होता है। वीर्य्य को भी बढ़ाता है। शरीर को चिकना और सुन्दर बनाता है खाने में भी मधुर और रुचिकर होता है यह तो सभी जानते ही हैं कि घी दूध से बनता है, इसलिये यह कई प्रकार का होता है।

गाय का घी ठण्ड़ा होता है, भैंस का गरम और कुछ बादी बढ़ाने वाला भी होता है और बकरी का दूध गरम और ठण्ड़ा होता है।

घी नेत्रों की ज्योति को भी बढ़ाता है। अधिक घी का प्रयोग भूख को कम करता है और शरीर को मोटा बनाता है। अर्थात् चरबी बढ़ाता है। ब्रह्मी का घी दिमाग़ के लिये अधिक उपयोगी है।

५-तेल के गुण

तेल चिकनाई पैदा करता है। खुश्की दूर करता है। बल-वीर्य्य की वृद्धि करता है।

सरसों का तेल—

यह कुछ गरम होता है और खून को साफ़ करता है। यह रक्त और वीर्य के लिये अधिक उपयोगी है। यह केशों के लिये भी अधिक लाभकारी है। बालों को काला करता है और दिमाग़ को भी फ़ायदा पहुँचाता है। शरीर में मालिश करने के लिये भी यह उपयोगी होता है। इस तेल को कड़ुवा तेल भी कहते हैं।

तिलों का तेल—

इसको मीठा तेल भी कहते हैं। यह ठण्डा होता है। यह दिल और दिमाग़ को लाभ पहुँचाता है, इससे अन्य तेल भी तैयार किये जाते हैं, जो सिर में लगाने के काम में आते हैं।

नारियल का तेल—

यह न अधिक गरम न अधिक ठण्ड़ा है। यह भी शरीर के लिये विशेषतया दिमाग़ के लिये लाभकारी होता है। यह भी सिर में लगाने के काम में आता है।

बादाम का तेल –

यह भी कुछ गरम तासीर रखता है। बलवीर्य्य वर्द्धक होता है। शरीर में कान्ति और तेज बढ़ाता है।

तेल अन्य प्रकार के भी होते हैं। ऊपर जो तेल लिखे गये हैं, वह खाने के काम में भी आते हैं और बालों में डालने के काम में भी। तेल तो सैकड़ों ढङ्ग के होते हैं, परन्तु वह ज्यादा तर सिर में लगाने के ही काम में लाये जाते है। जैसे आंवले का तेल, मसाले का तेल, ब्राह्मी का तेल तथा अनेकानेक फूलों के तेल।

६–जल के गुण।

यदि जल शुद्ध हो, तो वह स्वास्थ्य के लिये लाभकारी, खुश्की को दूर करने वाला, विकारों को मिटाने वाला और शीतल होता है। बासी जल नुकसान करता है, इसके अतिरिक्त ज्यादा समय का रक्खा हुआ जल इसलिये भी हारिकारक है कि उसमें कीड़े पड़ जाते हैं।

पानी को उबाल कर और ठंडा करके पिया जाय, तो अधिक लाभदायक होता है। पानी को जहां तक हो सके, छान कर पीना चाहिये।

कुओं का जल—

यह अत्यन्त लाभदायक होता है। पाचक, तृप्तिकर और शीतल होता है। स्वास्थ्य के लिये लाभप्रद और रोगों को दूर करने वाला होता है। किन्तु ऐसे कुओं का जल जिनमें से पानी निकलता न हो या जिनमें गन्दगी ज्यादा हो, हानिकारक है। इसलिये ऐसे जल को अवश्य गरम कर लेना चाहिये। स्नान करने के लिये

भी ताज़ा पानी ज्यादा लाभदायक है। कुछ कुऐं ज्यादा खारी होते हैं, कुछ न ज्यादा खारी न ज्यादा मीठे और कुछ मीठे। ज्यादा खारी पानी के कुऐ तो बेकार होते हैं, उनका जल तो पिया भी नहीं जा सकता है। ऐसे कुए रेगिस्तानी भूमि में अधिक पाये जाते हैं। जैसे जयपुर का शेखावाटी प्रान्त और बीकानेर, जैसलमेर आदि स्थान। साधारण खारी जल पीने में रुचिकर नहीं होता, किन्तु पाचक अवश्य होता है। मीठा जल तो लाभदायक होता है।

नदियों का जल--

जो नदियाँ बहती रहती हैं, उनका जल उत्तम होना है, जैसे गंगा, जमुना आदि और जिन नदियों का जल बहता हुआ नहीं होता, वह अशुद्ध और हानिकारक होता है।

झीलों या तालाबों का जल–

यह जल भी उत्तम नहीं होता, क्योंकि रुका हुआ रहता है। वह अशुद्ध और स्वादहीन हो जाता है।

झरनों का जल -

यह अत्यन्त लाभदायक होता है, क्योंकि यह शुद्ध वायु और सूर्य का प्रकाश प्राप्त करता रहता है और पहाड़ों से, चट्टानों से टकराता हुआ आता है, इसलिये अपने आप छनता भी रहता है। इसके अतिरिक्त जड़ी, बूँटियों का भी प्रभाव उस जल में हो जाता है, क्योंकि पहाड़ों में जड़ी बूँटियाँ होती हैं और उनमें होकर ही यह जल आता है।

इसी प्रकार पहाड़ों से निकली हुई नदियों का जल विशेष लाभदायक होता है।

दूध, दही, मट्ठा के गुण ।

दही–

घर में बनाया हुआ दही बलवीर्य्य वर्द्धक, मीठा, रुचि-कारक और खाने में उत्तम होता है, किन्तु ताजा होना चाहिये । बाजारू दही उतना लाभदायक नहीं होता । क्योंकि वह लोग ज्यादातर मक्खन निकाला हुआ दही बेचते हैं और मक्खन निकला हुआ दही बिलकुल बेकार होता है । बाज़ार का दही तो फिर भी ठीक होता है; लकिन जो गूजरियाँ गलियों में दही बेचने आती हैं, उनका दही बिलकुल बेकार होता है और खाने में भी खट्टा ही होता है ।

मट्ठा या छाछ—

यह यदि घर में तैयार किया जाय, तो अधिक लाभदायक होता है । खाने में खट्टा, रुचिवर्द्धक, पाचक तथा अनेकों रोगों को दूर करने वाला होता है । परन्तु बासी होने पर कफ और खाँसी पैदा करता है ।

यह बाज़ार में मक्खन निकले हुये दूध का तैयार किया जाता है, इसलिये लाभदायक नहीं होता, बल्कि हानिकारक ही होता है, क्योंकि वे लोग अकसर बासी ही बेचते हैं ।

भुना हुआ ज़ीरा और सेंधा नमक मिलाकर और पीस कर यदि मट्ठे में ड़ाल कर पिया जाय, तो बड़ा स्वादिष्ट लगता है।

दूध—

दूध सबसे अधिक लाभदायक वस्तु है । इसके अनेकानेक गुण हैं । दूध को हमेशा सेवन करना, स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त

लाभदायक होता है। व्यायाम के बाद तो इसका सेवन अवश्य करना चाहिये। सोते वक्त रात को गरम दूध पीना भी अत्यन्त गुणकारी है। परन्तु दूध खालिस होना चाहिये, पानी मिला हुआ नहीं। हाल का निकला हुआ दूध जिसके झाग भी न मिटे हों, बहुत फायदा करता है और सर्वोत्तम होता है।

गाय का दूध–

यह अत्यन्त लाभदायक होता है और बलवर्द्धक और शक्ति को बढाने वाला होता है। यह रक्त पित्त जनित रोगों को भी दूर करता है। यह हल्का होता है।

भैंस का दूध–

यह शरीर को बढ़ाता है, निद्रा को लाता है, भूख को कम करता है और वादी भी करता है। यह अग्नि को भी कम करता है।

बकरी का दूध–

बकरी का दूध लाभकारी होता है, किन्तु उसी बकरी का जो चरने जाया करती है। घर में रहने वाली बकरी का दूध गुणकारी नहीं होता। रक्त, पित्त विनाशक, श्वास, कांस आदि रोगों को नष्ट करना अग्नी प्रदीपन करना आदि इसके गुण हैं। यह मधुर और शीतल होता है, किन्तु इतना स्वादिष्ट नहीं जितना गाय का।

भेड़ का दूध–

यह दूध भारी होता है। काबिज, बादी, किन्तु कफ, पित्त को नाश करने वाला होता है। यह गरम और चिकना होता है।

ऊंटनी का दूध–

यह वात और कफ को नाश करता है, किन्तु रुक्ष और गरम होता है।

घोड़ी का दूध–

यह हलका और बलवर्द्धक होता है, किन्तु कुछ खारी होता है।

हथनी का दूध–

यह बल वीर्य एवं क्षुधा वर्द्धक और भारी होता है।

गधी का दूध–

यह भी बल वीर्य्य वर्द्धक और हलका होता है।

स्त्री का दूध–

यह पुष्टिकारक,बलकारक और हड्डियों को मजबूत बनाने वाला होता है। यह बहुत हल्का, मीठा और शीघ्र ही पचने वाला होता है। यह सब प्रकार के दूध से अधिक लाभकारी है।

इसके अतिरिक्त यह भी ध्यान रखना चाहिए कि बासी दूध कभी न पीना चाहिये क्योंकि यह रोगोत्पादक होता है और भारी एवं हानि कारक होता है।

कच्चे दूध का सेवन कभी नहीं करना चाहिये। यदि हाल का दुहा हुआ हो जिसके झाग न मिटे हों, ऐसा दूध तो लाभदायक अवश्य होता है, परन्तु देर का दुहा हुआ जिसके झाग मिट गये हों वह हानिकारक होता है उसको अवश्य गरम करके पीना चाहिये अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि करता है। स्त्री का दूध तो कच्चा ही लाभकारी होता है।

(८) अन्यान्य खाद्य पदार्थों के गुणावगुण।

आम–

यह फल बल वीर्य्य वर्द्धक, दस्तावर और शरीर के रंग को साफ़ करने वाला होता है। दिल और दिमाग़ को भी ताकत पहुँचाता है, लेकिन हज़म देर में होता है। यदि इसको खाने के बाद गरम दूध पीलिया जाये तो वह अत्यन्त लाभदायक होता है। यह खून को साफ़ करता है और साफ़ खून को बढाता है। रसदार आम ज्यादा लाभदायक होता है।

अंगूर–(फल)

यह खून को साफ़ करता है और नया खून पैदा करता है। यह बलवीर्य वर्द्धक, स्वादिष्ट एवं स्निग्ध होता है।

केला–

यह फल बलवीर्य वर्द्धक है। यह हज़म देर में होता है, किन्तु यदि छोटी इलायची इसको खाने के बाद खाली जाये तो वह शीघ्र ही हज़म हो जाता है। इसके गुण तो अनेकों हैं किन्तु खास गुण बलवीर्य को बढ़ाना ही है।

अमरूद–

यह फल दस्तावर, क्षुधावर्द्धक और पेशाब को अधिक लाने वाला होता है, किन्तु भारी और देर में हज़म होता है।

आंवला––

यह फल देर में पचता है। यह कफ को दूर करता है, दिमाग़को शक्ति प्रदान करता है और आँखों की रोशनी बढ़ाता है। वीर्य वर्द्धक और खूनी बवासीर को लाभ पहुंचानेवाला होता है।

अञ्जीर—

यह प्यास और खाँसी को दूर करती है। छाती के दर्द को भी मिटाती है। यह मीठी और ठंडी होती है।

इमली—

यह दस्तावर और प्यास को दूर करने वाली होती है। हैज़े के रोगियों को लाभ पहुँचाती है। किन्तु इसका अधिक प्रयोग प्रमेह को उत्पन्न करता है।

कलौंजी—

यह वायु के विकारों को मिटाती है, केशों को काला करती है, सरदी और जीर्ण ज्वर को दूर करती है।

कस्तूरी—

यह लकवा | फालिज और मसाने के रोगों को दूर करती है। यह बहुत गर्म और ताकतवर होती है।

केवडा—

यह ठंडा, नेत्रज्योतिवर्द्धक, दिल दिमाग़ को ताक़त पहुंचाने वाला है और बेहोशी दूर करता है। यह मस्तक की गरमी को दूर करता है।

गुलाब—

यह ठंडा है, ताक़तवर है। पित्तही और मैदे को लाभ पहुँचाता है। दस्तावर है और दस्तों को रोकने वाला होता है। हैज़े के रोग में भी यह लाभदायक है।

पान—

यह वायुनाशक, कृमि व कब्ज नाशक और क्षुधा वर्द्धक है। किन्तु इसका अधिक प्रयोग भूख को कम करता है। खाना

खाने के बाद पान खाना लाभदायक होता है, खाने को हज्म करता है, किन्तु खाना खाने के पूर्व खाते ही भूख को कम करता है।

गरी–

यह बलवीर्य वर्द्धक है। रक्त को शुद्ध कर नया खून उत्पन्न करती है।

पोदीना–

यह कै को रोकता है हाज़म भी है और वायुजनित रोगों को भी मिटाता है। यह बहुत लाभदायक एवं स्वादिष्ट होता है।

फालसा–

यह बड़ा ठण्डा, क्षुधावर्द्धक, रक्त को उत्पन्न करने वाला, दिल और दिमाग को फायदा पहुँचाने वाला होता है।

तरबूज–

यह प्यास को रोकता है, नये खून को पैदा करता है, किन्तु कब्ज करता है। सौदा की बीमारी में लाभदायक है।

नीबू–

यह ठण्डा और हाजम होता है। पित्त नाशक, कै को रोकने वाला और दिल को ताक़त देने वाला होता है।

मिश्री

यह खाँसी और छाती के दर्द को दूर करती है और प्यास को रोकती है। यह तर और मीठी होती है।

बादाम–

यह बलवीर्य वर्द्धक, नेत्र ज्योति वर्द्धक और दिमाग़ की ताकत को फायदा पहुँचाता है।

मखाना–

यह वीर्य को पुष्ट करता है और दस्त को रोकता है।

मुनक्का–

यह बलवीर्य वर्द्धक और दस्तावर और प्यास को रोकने वाला होता है।

शहतूत–

यह बलवीर्यवर्द्धक और तर होना है।

सेव–

यह क्षुधावर्द्धक वीर्यवर्द्धक और दिल दिमाग़ को ताकत पहुँचाने वाला होता है।

अनार–

यह खून को साफ करता है और नये खून की सृष्टि करता है। क़ब्ज को दूर करता है, पेट को साफ रखता है और तर होता है। कांधारी अनार जिसका लाल दाना होता है और खाने में खटमिट्ठा होता है विशेष लाभदायक होता है।

किसमिस–

यह दस्तावर और खून को साफ करने वाली होती है।

छुहारे–

यह बलवीर्य्यवर्द्धक और पुष्टिकारक होता है। दूध गरम

करते वक्त दूध में छुहारे डाल दिये जांय और फिर वह दूध पिया जाय, तो गुणकारी होता है।

पिस्ता-

यह भी दिमाग को लाभ पहुंचाता और बलवीर्य्य वर्द्धक होता है।

नारंगी-

यह ठंडी होती है और दिल दिमाग को तरी पहुंचाती है

शक्कर-

यह, खून को साफ करती है। तर और बलकारक है। पेशाब की जलन को दूर करती है।

गन्ना-

यह तर है और बलकारक भी है। खून को भी प करता है और नया खून बनाता है।

गुड़-

यह गर्म और बलकारक होता है।

सिरका-

यह गरम होता है, क्षुधावर्द्धक और पाचक है दस्त को रोकता है और मन्दाग्नि को प्रबल करता है, किन्तु वीर्य के लिए अत्यन्त हानिकारक होता है।

मुरब्बा सेव का-

यह ताकतवर और क्षुधावर्द्धक है। मीठा और तर ठोल है।

मुरब्बा आंवला–

यह बलवर्द्धक, नेत्र ज्योतिवर्द्धक और तर होता है। तथा क्षुधावर्द्धक व पुष्टिकर होता है।

मुरब्बा बेल–

यह भी बल वीर्य वर्द्धक और आंव के लिये बड़ा लाभदायक है। कब्ज बढाता है और भूख को भी कम करता है।

उपरोक्त वर्णित गुणावगुणों को जानना, पाक शास्त्र जानने वाले के लिए आवश्यक है, क्योंकि जो खाद्य पदार्थों के गुण अवगुण जानता है, वह रसोई भी उत्तम एवं लाभदायक बना सकेगा। इन्हीं गुण अवगुणों के अनुसार मनुष्य की प्रकृति देख कर खाना बनाना चाहिये। वरना अच्छे से अच्छा खाना भी अनिष्टकर सिद्ध हो सकता है।

अब अगले पत्र में तुम्हें यह बताऊंगी कि खाना बनाने की विधि क्या है? इस पत्र को तो अब यहीं समाप्त करती हूँ। आशा है तुम उपरोक्त बातों को पूर्णतया समझ जाओगी। शेष फिर।

तुम्हारी बहन–

सुशीला।

तीसरा परिच्छेद।

प्रयाग,

प्रिय बहन मालती !

सस्नेह यथायोग्य। अपने गत पत्र में मैंने तुम्हें पाक विद्या की अनिवार्यता एवं उपयोगिता के विषय में लिखा था। वह पाकविद्या की प्रस्तावना थी। तुमने लिखा है कि अब उसके आगे भी लिखा जाये, अतः अब मैं भोजन बनाने की विधि लिखूँगी।

यह तो मैं तुम्हें बता ही चुकी हूं कि भोजन कितने प्रकार का होता है और उसको कितने भागों में विभाजित किया गया है। अब मैं उन्हीं को फिर दोहराऊँगी, परन्तु उनके बनाने की विधि भी बताती जाऊँगी। परन्तु हाँ एक बात है जो कुछ मैं लिखूँ तुम उसका अनुभव (Practical Experience) भी करती रहना और इस प्रकार तुम उस विधि को कभी न भूलोगी और तुम गुण दोष भी सब कुछ जान जाओगी।

तुम्हें यह तो गत पत्र से मालूम हो ही गया कि सुन्दर भोजन के लक्षण क्या होते हैं। अब यह भी मालूम होजाना चाहिये कि भिन्न २ ऋतुओं में, भोजन की सावधानी ऋतुओं के अनुसार ही रखनी चाहिये। जाड़े के दिनों में भोजन को हमेशा दाब कर रखना चाहिये, ऐसा न करने से भोजन ठंडा होकर सूख जाता है और शीघ्र ही कड़ा हो जाता है। और फिर खाने में रुचि नहीं होती। गरमियों में भोजन को ठंडा करके रखना चाहिये। ठंढा खाना गरमियों में सख्त या कड़ा नहीं होता। लेकिन ठंढा होने का मतलब यह नहीं कि घंटों तक रक्खा रहे और बासी हो जाये। कुछ देर तक रखने से ही खाना ठंडा हो

सकता है। बरसात में खाने की विशेष सावधानी रखनी चाहिये। खाना हमेशा ढककर रखना चाहिये, लेकिन ऐसी चीज़ से इस प्रकार ढ़कना चाहिये कि खाने को हवा लगती रहे। खाने को खुला हुआ तो कभी किसी मौसम में भी नहीं रखना चाहिये और न खुला हुआ भोजन कहीं लेजाना चाहिये, क्योंकि खुला रहने से भोजन में कूड़ा करकट या कीड़े वग़ैरा पड़ जाने का डर रहता है। बरसात में ऐसा खासकर होता है। बरसात के मौसम में तो भोजन रात को खाना भी नहीं चाहिये। जहाँ तक हो सके रात होने से पूर्व ही खाना बनाना वग़ैरा समाप्त कर दिया जाये सो अच्छा है, क्योंकि बरसात में कीड़े मकोड़ों की बहुतायत होती है। अब मैं भोजन बनाने की विधि लिखती हूँ।—

भोजन बनाने की विधि

सखरा या कच्चा भोजन

कच्चे भोजन का मतलब यह नहीं कि भोजन कच्चा ही रखा जाये, जिसके खाने से पेट में दर्द हो जाये। कच्चा या सखरा भोजन उसको कहते हैं जो पानी के सहारे आग से तैयार किया जाये। लोग ऐसे खाने को कच्चा या सखरा ही कहते हैं जैसे दाल रोटी वग़ैरा। हमारे देश में ऐसे भोजन का प्रचार बहुत है और इसमें छुआछूत का विचार भी बहुत माना जाता है। यह भोजन अत्यन्त पवित्रता एवं शुद्धता से बनाया जाता है। सखरा या कच्चा भोजन चौके में तैयार किया जाता है। चौके में रसोई बनाने वाला नहा धोकर और धुले कपड़े पहनकर रसोई बनाता है। रसोई बनाने वाला या तो घर का ही कोई व्यक्ति हो या

कोई ब्राह्मण। इनके अलावा दूसरों के हाथ का बना हुआ खाना नहीं खाते हैं। ब्राह्मणों में आपस में भी कई जगह ऐसे खाने में भेद होता है। कान्यकुब्ज ब्राह्मणों में तो यह भेद बहुत माना जाता है। मैं इस विषय में यहाँ आलोचना करना तो उचित नहीं समझती, क्योंकि संसार में सभी तरह के व्यक्ति हैं और सबके आचार विचार भिन्न भिन्न प्रकार के हैं। और न मेरा यह विषय ही है। विषय तो इस समय भोजन बनाने की विधि का है, अतः उसी पर प्रकाश डालूँगी। हाँ यह अवश्य कहना होगा कि सखरे या कच्चे भोजन में इतना भेद रखने से ही हम लोगों में एकता का भारी अभाव रहा है। निखरा या पक्का भोजन तो हर प्रकार के लोगों के हाथ का खा लिया जाता है, परन्तु सखरे या कच्चे भोजन में इतना भेद रखा जाये यह अनुचित है। पवित्रता अवश्य रखनी चाहिये, परन्तु वास्तविक ढोंग या पाखण्ड से कोई लाभ नहीं, प्रत्युत हानि ही है। ऐसे भेद का मूल कारण या सिद्धान्त क्या है यह अनिश्चित ही है, निश्चित रूप से इस विषय में कुछ नहीं कहा जा सकता। दाल रोटी के अलावा भी कई चीजें ऐसी हैं जो सखरी और कच्ची मानी जाती हैं, परन्तु उनमें लोगों के पारस्परिक मतभेद हैं। यह विचार व्यक्ति गत है सर्व साधारण से इनका कोई सम्बन्ध नहीं। खैर—जैसा कि आज कल प्रचार है उसी के अनुसार ही हम उन बातों को मानते चले आ रहे हैं।

सखरे और कच्चे भोजन में खास कर दाल, रोटी, भात, आदि को माना गया है। यही चीजें मुख्य भी हैं और इनका प्रचार भी हमारे देश में बहुत हैं। प्रायः सभी घरों में ऐसा भोजन कम से कम एक बार तो नित्य ही बनता है। इस भोजन में विशेषता यह है कि यह हल्का होता है और शीघ्र हजम होता है। कई लोग

तो दिन में दोनों बार ही ऐसा भोजन खाते हैं। यद्यपि यह भोजन निखरे या पक्के भोजन की अपेक्षा कम पुष्टिकारक होता है, परन्तु हल्का होने से हज़म जल्दी होजाता है। बीमारों को या जिनकी पाचन शक्ति कमजोर होती है, उनको निखरा या पक्का भोजन नही खिलाते हैं, सखरा या कच्चा भोजन ही देते हैं। कहते हैं कि ऐसे भोजन का प्राचीन काल में तो प्रचार ही नहीं था। सभी लोग पकवान आदि ही नित्य खाया करते थे। यह उस जमाने की बात कही जाती है, जब यवनों का भारत में आगमन नहीं हुआ था। यवनों के आगमन के पश्चात इसका प्रचार माना जाता है। खैर कुछ भी हो, आज कल इसका प्रचार प्रायः सभी जगह बहुत काफी है और लोग इसको पसन्द भी अधिक करते हैं। इसी लिये इसके बनाने की विधि जानना हर एक के लिए आवश्यक हो गया है।

रोटी

रोटी कई अनाजों की बनती है, जैसे गेहूँ, जौ, चना आदि। आजकल तो पनचक्की या बिजली की चक्की का काफी प्रचार है। पहले लोग घर में ही आटा पिसवाते थे। घर का पिसा हुआ आटा ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि यह कुछ मोटा पिसा हुआ होता है। मोटा आटा पचता भी जल्दी है और उसकी रोटी भी मीठी होती है। बाजार की चक्कियों का आटा महीन ज्यादा होता है, इसके अतिरिक्त आटे की शक्ति भी नष्ट हो जाती है। लेकिन खैर आटा कहीं भी पिसाया जाये इससे कोई मतलब नहीं, मगर पिसाने के पहले अनाज को खूब छान बीन कर साफ कर लेना चाहिये, इस के बाद अगर होसके तो उसको धोकर धूप में भी सुखा देना चाहिये। ऐसा करने से कूड़ा करकट वगैरा सब

निकल जाता है और अनाज बिल्कुल साफ हो जाता है।

खाना बनाते समय रोटी सेकने के समय से लगभग आधा घंटा पहले ही आटा माड़ना चाहिये। पहले आटे को पानी में सान कर थाली में रख देना चाहिये। पानी में इस प्रकार साने कि आटे का एक लुगदा सा बन जाये। फिर थाली या परात में आटा का लुगदा रखकर उसे पानी से भर देना चाहिये, ताकि आटा खूब भीगता रहे। लगभग आध घंटे बाद पानी फेंक कर उसे खूब गूँधना चाहिये। उस समय उसको जितना गूँधा जावेगा, उतना ही रोटी में स्वाद बढ़ेगा और रोटी मुलायम भी होगी।

जब आटा तैयार हो जाये तो कुछ सूखा आटा उसके पास रख लेना चाहिये। उस सूखे आटे को परोथन कहते हैं। इस सूखे आटे के सहारे से ही रोटी बेली जाती है क्योंकि गीला आटा पतला हो जाता है, वह बेला नहीं जा सकता। रोटी को बेलना इस प्रकार चाहिये कि वह एकसी हो। कहीं मोटी कहीं पतली न हो वरना कहीं कच्ची कहीं पक्की रह जायेगी, ठीक तरह नहीं सिकेगी। रोटी को धीमी आग से ही सेंकना चाहिये। ऐसा करने से रोटी में मिठास पैदा हो जाता है और सिकाई भी अच्छी हो जाती है।

अब जिन अनाजों की रोटी बनती है, उनके बनाने की विधि लिखती हूँ:—

सबसे पहले गेहूं को रोटी के बनाने की विधि लिखती हूँ क्यों कि गेहूँ की रोटी का प्रचार बहुत अधिक है।

गेहूं की रोटी—

आटा माढने और गूँधने की विधि तो ऊपर लिख ही चुकी हूँ।

अगर हाथ की रोटी बनानी हो अर्थात चकला बेलन का प्रयोग न करना हो, तो आटा पतला होना जाहिये और यदि चकला बेलन का प्रयोग करना हो तो न ज्यादा पतला न ज्यादा कड़ा। यदि हाथ में पानी लगाकर रोटी (पनपथी रोटी) बनानी हो तो आटा कुछ कड़ा होना चाहिये। ऐसी रोटी के लिये यह ध्यान रखना चाहिये कि रोटी तवे पर न चिपके। रोटी सेक कर किसी बरतन में ढक कर रख देनी चाहिये, ताकि मुलायम बनी रहे। यदि घी भी उसी समय चुपड़ दिया जाये तो अच्छा है। ठंडी रोटी को घी से चुपड़ना ठीक नहीं होता।

जौ की रोटी

जौ की रोटी का यद्यपि प्रचार अधिक नहीं है, केवल राजपूताने में या गाँवों में ही इसका प्रचार है, किन्तु यह बहुत लाभदायक होती है। शक्तिदायिनी तो होती ही है, साथ ही पाचक भी बहुत होती है। यदि ढंग से बनाई जाये तो इसकी रोटी बहुत अच्छी होती है। जौ को पहले पानी में भिगो कर कूट लेना चाहिये और जब उसकी मींगी निकल आये तो उसकी भूसी निकाल देनी चाहिये, फिर उसका आटा पिसवा लेना चाहिये। इसके बाद इसके बनाने की भी वही विधि है जो गेहूं के आटे की रोटी की है। उसी के समान इसका आटा माढा और गूँधा जाता है और उसी तरह रोटी बनाई और सेकी जाती है। इसके साथ घी का प्रयोग अवश्य होना चाहिये।

चने की रोटी

चने की रोटी दो प्रकार से बनती है। पहली विधि तो साधारण है वैसे ही जैसी गेहूँ की रोटी बनाई जाती है।

दूसरी विधि यह है कि पहले आधा सेर दही में तोला भर अजवायन, दो रत्ती हींग डाल कर पानी में घोल लें, फिर पिसा हुआ अन्दाज का नमक मिर्च डाल कर दही को मथलें और उस को एक तरफ़ रखदें। फिर एक सेर चने का आटा या बेसन पाव भर घी में सान लें। घी में सान चुकने पर उसी दही से जिस में मसाला डालकर रक्खा है सानें। जब तक बेसन में लस या लोच न आये तब तक सानता ही रहे। यदि दही कम हो तो थोड़ा पानी भी डाला जा सकता है। उस को खूब माढ लिया जाये। इसके बाद उस गूँधे हुए आटे की रोटी बनाई जाये। यह रोटी चकला बेलन की नहीं बल्कि पानी या घी के हाथ की होनी चाहिये (पनपथी) इसको धीमी २ आँच पर खूब सेकनी चाहिये। बड़ी स्वादिष्ट रोटी बनती है। इसको खूब घी से चुपड़ना चाहिये, क्योंकि चने का आटा खुश्क होता है।

गेहूं और चने की रोटी

जो लोग केवल चने की रोटी पसन्द नहीं करते, वह गेहूँ चने की रोटी खाते हैं। कुछ लोग तो साबत चना गेहूँ में मिला कर पिसवाते हैं। कुछ लोग गेहूँ में चने की दाल को पिसवाते हैं और स्वाद में तो चने की दाल मिला हुआ आटा ही अच्छा होता है और उसकी रोटी देखने में भी अच्छी मालूम होती है, लेकिन लाभदायक अधिक वही होती है जिस में साबत चना मिला हो। खैर यह अपनी अपनी इच्छा पर निर्भर है और कितना गेहूँ और कितना चना हो यह भी इच्छा की ही बात है। चाहे गेहूँ चना बराबर हो चाहे कम अधिक।

इसके बनाने की विधि भी वैसी ही है जैसी कि गेहूँ की रोटी की। इसकी रोटी भी बलवर्द्धक होती है। इसके साथ भी घी

का प्रयोग अधिक होना चाहिये। स्वाद में यह रोटी बहुत अच्छी होती है।

गेहूं, जौ, चने की रोटी (बेझड की रोटी)

इसका प्रचार राजपूताने में अधिक है। कुछ लोग तो केवल जौ और चना मिलाते हैं और कुछ लोग गेहूँ, जौ और चना तीनों मिला लेते हैं। इसको बेझड़ की रोटी कहते हैं। राजपूताना में बड़े बड़े घरानों में इसका प्रचार है। इसकी रोटी भी बल-वर्द्धक एवं लाभदायक होती है। इसका स्वाद भी अच्छा होता है। इसके बनाने की विधि भी वही है जो गेहूँ चने की रोटी की होती है।

बाजरे की रोटी–

बाजरे को भी जौ की तरह कूट कर पिसाना चाहिये, ताकि उसकी भूसी निकल जाये। इसका आटा खूब महीन पिसा हुआ होना चाहिये। इसका आटा एक साथ नहीं माढ़ा और गूँधा जाता। जितने आटे की रोटी करनी हो पहले वह एक थाली या परात में रखले, फिर उसी में दो दो तीन तीन लोई का आटा गरम पानी से मले। जब तक आटे की लोई न बन सके तब तक मलता ही रहे। इसके बाद पानी के सहारे लोई को बढा-कर रोटी बनाये। फिर पनफथी रोटी की तरह सेक ले। इसकी सिकाई भी धीमी धीमी आग से खूब होनी चाहिये और इसके साथ घी का प्रयोग भी खूब होना चाहिये। यह रोटी जाडे के मौसम में खाई जाती है क्यों कि बाजरा जाड़े में ही होता है और इसके अतिरिक्त इसकी तासीर गरम है। इस रोटी को गुड़ या शक्कर मिलाकर चूरमा भी बनाया जाता है।

मक्का की रोटी–

इसके बनाने की विधि भी वही है जो बाजरे की रोटी क है, यह रोटी भी बलवर्द्धक होती है और खाने में मीठी होती है।

ज्वार की रोटी–

इसकी रोटी भी बाजरे की तरह बनाई जाती है। यह रोटी स्वादिष्ट और बलवीर्यवर्द्धक होती है । लेकिन यह हज़म देर में होती है।

उड़द की रोटी–

यह रोटी अत्यन्त बलवीर्यवर्द्धक होती है और हज़म देर में होती है । छ लोग उड़द को ही पिसवा हैं कुछ लोग उड़द की दाल को (छिलका उतरा हुआ) पिसवा लेते हैं, दाल की पिसी हुई रोटी सफेद बनती है, किन्तु अधिक लाभदायक उड़द की रोटी ही होती है।

सेर भर आटे में दो रत्ती हींग घोल कर लाल र्च, नमक, अदरक पीसकर मिला दें, फिर पानी से गूंध लें। सेकने की और बनाने की वही विधि है जो बाजरे वगैरह की रोटियों की है। ऐसी रोटियों को सेकना खूब चाहिये और इसका विशेष ध्यान भी रखना चाहिये, क्योंकि सावधानी से सेकने से रोटी अन्दर से कच्ची रह जाती है और बाहर से सिकी हुई मालूम होती है ।

स्वादिष्ट बनाने के लिये इस में मसाले डाले जाते हैं और हींग खासकर पाचक बनाने के लिये।

गेहूं मूंग की रोटी

इस में भी गेहूं और मूंग को जैसे चाहे मिला लिया जाये, लेकिन ज्यादा हिस्सा गेहूं का ही होना चाहिये। इसके आटे में नमक, मिर्च वग़ैरा मसाले (जो कि उड़द की रोटी में डाले जाते हैं) डालकर आटा गूंधना चाहिये। फिर पानी लगाकर रोटी बना लेनी चाहिये। इसकी रोटी भी स्वादिष्ट होती है

गेहूं उड़द की रोटी–

यह रोटी भी गेहूं मूँग की रोटी की तरह होती है।

गेहूँ ज्वार की रोटी–

यह रोटी भी गेहूं की रोटी की तरह होती है।

सतनजे की रोटी–

सात अनाजों को मिला कर जिस आटे की रोटी बनाई जाती है, उसे सतनजे की रोटी कहते हैं। इसकी रोटी भी बेझड़ की रोटी की तरह बनती है। यह पनपथी रोटी की तरह सेकी जाती है। यह भी अत्यन्त बलवर्द्धक एवं स्वादिष्ट होती है।

दाल के फरा–

इस का प्रचार पूरब में अधिक है, यद्यपि यह रोटी से भिन्न है और इसके बनाने का ढंग भी भिन्न ही है, फिर भी यह रोटी में ही शुमार किया जाता है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले आटे को (गेहूं या बेसन आदि जिस का चाहे) खूब माढ़ लिया जाय और उसकी तैयार करके एक तरफ रख दिया जाये।

इसके बाद एक पतीलो में घी गरम किया जाये और उसमें हींग, जीरा और पिसी हुई हल्दी डालकर भूनी जाये। मसाला अन्दाज का ही डालना चाहिये। इसके बाद उसी में अरहर की दाल धोकर छोकनी चाहिये और कुछ देर तक उसी प्रकार भूनते रहना चाहिये। इसके बाद नमक और दाल का अदहन रखकर दूना पानी छोड़ कर ढक देना चाहिये। जब दाल खूब पकने लगे, तो उसमें आटे की छोटी २ टिकिया बनाकर डाल दी जायें। और खूब पकाई जायें। जब दाल खूब गल जाये और गाढ़ो हो जाये तो उतार लेना चाहिये। बस फिर खाने के काम में ले लेना चाहिये। यह बड़ी स्वादिष्ट होती है।

चूरमा–

चूरमा गेहूं, चना, मूंग, उडद, साठी के चांवल, बाजरा आदि कई अनाजों का बनता है। जिसका भी चूरमा बनाना हो, उसकी रोटी बनाकर रोटी को खूब मीढ लिया जाये या कूट लिया जाये, ताकि वह महीन हो जाय। ऐसी रोटी खूब लाल सिकी होनी चाहिये। इसके बाद उसमें घी और शक्कर मिला लिया जाय। गेहूं का चूरमा बाटी बना कर बनाया जाता है। चूरमा बड़ा स्वादिष्ट एवं बलवर्द्धक होता है।

गेहूँ की बाटी

इसका प्रचार भी विशेषतया राजपूताने में, पूरब में और मध्यप्रान्त में अधिक है। यह बलवर्द्धक बहुत होती है और देर में ही हजम होती है। इसके लिये ज्यादा महीन आटा नहीं हो। मोटा पिसा हुआ आटा ही अच्छा रहता है। इस आटे को खूब कड़ा गूंधना चाहिये, पतला नहीं होने पाये। जब आटा मढ़ कर

तैयार हो जाय तो उसकी गोल गोल टिकियां बनाली जायें। अगर खस्ता करना हो तो आटा माढ़ते समय घी का मोमन भी दे दे, फिर कंड़े या उपले जलाकर सुलगने दे, या उन पर दाल वगैरा गलने के लिये रखदें। जब कंड़े खूब सुलग जायें और धुंआ न रहे तो बाटियां जो टिकियों के रूप में बना कर रक्खी गई हैं उस आग में दबाकर रख देनी चाहियें। बाटियां फैला कर रखनी चाहिये, कोई कहीं कोई कहीं। कुछ देर में कंड़ों की खूब गरम राख रह जायेगी और बाटियां भी ऊपर से कुछ सिकी हुई मालूम होंगी। सेकते समय उनको पलटते रहना चाहिये, ताकि चारों तरफ से सिक जाये। इसके बाद राख में बाटियां इस प्रकार दबा कर रखदे कि कहीं से खुली न रहे। कुछ देर में धीमी २ आग से गरम राख में दबे रहने के कारण बाटियां अन्दर और बाहर से खूब सिक जायेंगी। फिर उनको निकाल कर अलग रखले और उनकी राख झाड़ कर साफ करले। खूब सिकने के बाद बाटियां कुछ २ कहीं २ से फट भी जाती हैं। इसके बाद उन्हें घी में डाल दे और कुछ देर घी में डूबी हुई रहने दे, फिर निकाल लें। इसके बाद दाल से खाये। इसके लिये दाल भी पतली होनी चाहिये और खूब मसालेदार भी। तभी खाने में आनन्द आता है। कुछ लोग इसको मीठे से भी खाते हैं, लेकिन ज्यादातर दाल से ही खाई जाती है। कुछ लोग बाटियों के आटे में गूंधने से पूर्व नमक भी डालते हैं, कुछ नहीं डालते हैं, यह अपनी इच्छा पर निर्भर है।

मसाले की बाटी--

यह बेसन की बनती है। बेसन में गेहूं का आटा भी डाला जाता है और गूंधने से पहले जीरा, हींग, मिर्च, नमक आदि

मसाले पीसकर डाल दिये जाते हैं। इसके बाद उपर्युक्त विधि से ही बनाली जाती है। यह बाटियां गेहूं की बाटियों से भी अधिक स्वादिष्ट होती हैं।

दाल भरी रोटी–

जिस दाल को भर कर रोटी बनानी हो, उसको पहले भिगो लेना चाहिये। भीगने से वह फूल जायगी और उसका छिलका भी आसानी से उतर जायगा। दाल को धोकर छिलका पानी के सहारे उतारा जा सकता है। इसके बाद दाल को पीस लेना चाहिये। दाल खूब महीन पीसनी चाहिये। इसके बाद अन्दाज का धनियां, हींग, लाल मिर्च, गरम मसाला वगैरा खूब महीन पीस कर पिसी हुई दाल में मिला दे। इसी को पिट्ठी भी कहते हैं। इस पिट्ठी को घी में भून ले और फिर उतार ले। इस वक्त तक आटे को (विशेषतया गेहूं का आटा) गूँध कर तैयार करले। आटे में कुछ नमक भी डाल देना चाहिये। आटा कड़ा नहीं होना चाहिये। अब आटे को लोई बनाकर उसमें पीठी भरता जाय और बन्द करता जाय और फिर चकला बेलन से रोटी को बेले और सेकले। (पीठी में नमक नहीं मिलाना चाहिये। आटे में नमक मिलाना ही ठीक रहता है)।

चने की दाल की पीठी बनाने की विधि कुछ भिन्न है। चने की दाल को लगभग घंटे डेढ़ घंटे पहले भिगोना पड़ता है। फिर दाल को पानी से निकाल कर गरम घी में हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर छौंकना पड़ता है। नमक भी उसी समय डाल देना चाहिये। फिर उसे चमचे से चलाकर और ढक कर

धीमी आग पर पकने दे । जब दाल गल जाय तो उतार ले और महीन पीस ले। इसके बाद वही विधि है, जो ऊपर लिखी जा चुकी है ।

आलू भरी रोटी–

आलू को उबाल कर उसका छिलका उतार ले, फिर हींग, ज़ीरा, मिर्च, नमक के साथ पीस ले, पीठी बन जायगी । बस फिर दाल भरी रोटी की तरह बना ले ।

बथुआ भरी रोटी–

बथुआ का साग बीन कर और साफ करके उबाल ले । जब गल जाय तो उसे उतार कर ठंडा करले और उसका पानी निचोड़ ले । फिर हींग, नमक, मिर्च के साथ उसको पीस ले । इसके बाद दाल भरी रोटी की तरह बनाले ।

आलू मटर भरी रोटी–

बड़े बड़े आलू छीलकर काट ले और मटर के दानों में मिला कर धोले, फिर कड़ाही में घी के साथ ज़ीरा और लाल मिर्च का बघार देकर छौंक दे फिर नमक और हींग पानी में घोल कर डाल दे । जब गल जाय तो उसे उतार कर गरम मसाले के साथ पीसले । फिर दाल भरी रोटी की तरह बनाले ।

खमीरी रोटी–

खमीरी रोटी बनाने के लिये पहले ख़मीर का जानना ज़रूरी है । ख़मीर बनाने की विधियां यह हैं :—

१—तीन माशे पिसी हुई सौंफ़, आधा पाव मैदा, एक

छटांक गरम दूध, छै माशे बताशे इन सब को मिलाकर फेंट डालो, फिर किसी बरतन में रखकर ढक दो। दूसरे दिन काम में लाओ।

२—पाव भर मैदा, छटांक भर दही, दो माशे पिसी हुई छोटी इलायची, एक जायफल पिसा हुआ, एक तोला सोडा और दो तोला शक्कर सब को मिला कर फेंट डालो। फिर किसी बरतन में ढक कर रख दो और दूसरे दिन काम में लाओ। इसका ध्यान रहे कि फेंटना खूब चाहिये। इतना कि खमीर ऊपर नज़र आने लगे। अर्थात् पानी में डालने से तैरने लगे।

३—पाव भर मैदा, आधा छटांक खट्टा दही, चार माशे पिसी हुई सौंफ और आधी छटांक चीनी इन सबको मिला कर अच्छी तरह खूब फेंट डाले। इसके बाद जब खमीर बन जाय, तो किसी बरतन में ढक कर रखदे और दूसरे दिन काम में ले।

यह विधियां खमीर बनाने की हैं, अब खमीरी रोटी बनाने की विधि लिखती हूँ :—

१—पहली विधि तो यह है कि सेर भर आटे में छटांक भर खमीर खूब मिला दिया जाय, फिर उसमें तोला भर पिसा हुआ नमक मिलाकर सवा सेर गरम दूध से सान कर खूब गूँधे। जब तार बंधने लगे, तो ढक कर रख दे। दो एक घंटे बाद फिर हाथ में घी लगा लगाकर गूँधे। फिर परोथन से हाथ की रोटी बना कर तवे पर सेंके। पहले तवे पर खूब सेंकले, बादामी सा रंग हो जायगा, फिर आग के कोयले पर सेंकले।

२—सेर भर मैदे में दो तोले ख़मीर, सवा पाव दूध, डेढ़ तोला मिश्री, आध पाव घी और धेला भर सेंधा नमक पीस कर मिला ले। फिर खूब गूँध ले, इसके बाद लोई बनाकर हाथ से रोटी बढ़ाये और तवे पर ही सेंके। आग धीमी ही रक्खे।

रोगनी रोटी—

सेर भर मैदे में आधपाव घी और छटांक भर ख़मीर मिलाकर मसल ले। फिर एक सेर गरम दूध से उसे सान ले। इसके बाद आधा पाव घी अलग रक्खे और उसे हाथ में लगा लगा कर मैदे को खूब गूँधे। तमाम घी उसीमें खप जाना चाहिये। जब तैयार हो जाय तो उसकी लोई बनाकर छोटी छोटी रोटियां हाथ से बनाकर एक थाली में फैला कर रखदें और दूसरी थाली से उसे ढक दे। सुलगे हुये कोयले थाली के ऊपर और ज़मीनपर थाली के नीचे रखदे। रोटियां ऊपर से भी सिकेंगीं और नीचे से भी। कुछ ही देर बाद ढकी हुई थाली को उठाले। रोटियों का रङ्ग केशर का सा हो जाय, तो निकाल ले।

डबल रोटी—

इसका प्रचार भी आज-कल काफ़ी हो गया है। ख़ास कर अंगरेज़ों में और अंगरेजी सभ्यता वाले लोगों में इसका विशेष प्रचार है। इसके बनाने की विधि यह है।

१—सेर भर सूजी में आध पाव घी मिलाले फिर पानी को छींटें दे देकर खूब मसले। जब तार बंधने लगे तो तोला भर सोडा मिलाकर किसी साफ़ पत्थर पर कुछ देर तक पटके। जब सूजी फूल जाय तो छोटी २ रोटियां बनाले और उन्हें टीन की एक

साफ चादर पर रख दो। अलग ज़मीन पर आग फैला दो। जब ज़मीन लाल हो जाय तो आग हटा लो और उस ज़मीन पर टीन की चादर रखदो, जिस पर रोटियां रक्खी हैं। फिर किसी बरतन से उसे ढक दो और बरतन पर आग रखदो। अलग कुछ देर बाद बरतन हटाकर देखलो अगर रोटियां बादामी रङ्ग की हो गई हों तो समझ लो सिक गई हैं। ऊपर की सतह कुछ सख्त होगी। और नीचे की सतह मुलायम रहेगी।

२—सेर भर सूजी में आध पाव सौंफ का रस, आध पाव खजूर का रस और रुपये भर सोडा मिला दो और उसे खूब मसलो। बीच बीच में पानी के छींटे देते रहो। जब सूजी में लस या लोच आ जाय तो लोई बना बना कर टीन के बने बनाये चौकोर सांचों में भरदो। इसके बाद ज़मीन पर आग रक्खो, जब ज़मीन लाल हो जाय, तो आग को हटा दो और उस ज़मीन पर सांचे रख दो और उन्हें किसी बरतन से ढक दो, बरतन पर भी आग रख दो। कुछ देर बाद बरतन हटा कर देखो, रोटियाँ फूली हुई तैयार मिलेंगी।

मीठी डबल रोटी—

पहले सेर भर शक्कर की चाशनी तैयार करे। फिर सेर भर बादाम, आधा सेर मलाई, आध पाव गुलाब जल और दो माशे केशर पानी से घोट कर चाशनी में मिला दे। फिर उसमें सेर भर सूजी को खूब साने और हाथों में घी लगा-लगा कर खूब मसले। उसके बाद छोटी-छोटी गोल-गोल टिकियां बना ले और इनके ऊपर पिस्ते को कतर कर जगह-जगह चिपका दे, फिर रोग़नी रोटी की तरह सेके।

सिक जाने के बाद सुगन्धित बनाने के लिये गुलाब जल में केशर घोट कर रोटियों पर रगड़ दो महक आ जायगी।

शीरमाल—

सेर भर मैदे में कुछ पिसा हुआ नमक और छै माशे खमीर मिला कर खूब मसले। फिर सवा सेर गरम दूध से उसको साने और उसको एक गीले कपड़े में लपेट कर रखदे। कुछ देर बाद गरम घी थोड़ा-थोड़ा करके उसमें डाल दे और हाथों में घी लगा-लगा कर उसे गूंधे। जब वह नरम पड़ जाय तो लोई बनाकर हाथ से मोटी-मोटी रोटियाँ बना ले। इसके बाद थोड़ा सा मीठा दही (बूरा मिला हुआ नहीं) फेंट कर उन रोटियों पर लगा दे। फिर तवे पर पलट-पलट कर सेके और आग बहुत धीमी रक्खे। जब रोटियाँ बादामी रङ्ग की हो जाँय, तो किसी बरतन में फैला-फैला कर रख दे और ठन्डी हो जाने पर खाये।

मीठी शीरमाल—

सेर भर अच्छे मैदे में छै माशे पिसा हुआ नमक और छटाँक भर ख़मीर मिला कर मसले। फिर आधा पाव घी में छोड़ कर मसले। फिर डेढ़ सेर दूध में सेर भर शक्कर मिला कर उससे मैदे को साने और रख दे। आध घन्टे बाद डेढ़ पाव घी गरम करके थोड़ा-थोड़ा करके मैदे में डाल दे और खूब गूंधे। इसके बाद आध पाव छिले हुये क़तरे बादाम और आध पाव छिले हुये चिलगोजे उस में मिलावे। फ़िर उसकी मोटी २ रोटियाँ बना कर (हाथ से) थोड़े-थाड़े फासले पर एक थाली में रख दे, फिर आध पाव साफ की हुई किश मिस और छटाँक

भर क़तरा हुआ पिस्ता मिला कर थोड़ा-थोड़ा सब रोटियों पर चिपकाता जाय इसके बाद रोगनी रोटी की तरह सेकले।

अब सब प्रकार की रोटियाँ बनाने की विधियाँ मैं लिख चुकी हूँ। डबल रोटी वगैरा अङ्गरेजी खाने की रोटियाँ भी इसी में शामिल कर दी गई हैं। एक बात और भी है कि साधारण रोटियाँ भी

बिना पानी की—

बनाई जा सकती हैं। यह भी जानना आवश्यक है।

१—पहली विधि तो यह है कि पानी के बजाय केले के खम्भे का रस निकाल कर उससे आटा माढ़ा और गूंधा जाय। इसके बाद बनाने और सेकने की विधि वही है, जो साधारण रोटियों की होती है।

२—दूसरी विधि यह है कि अच्छे बैंगन लेकर पहले चाकू से छील डाले जाँय, फिर उन्हें पनीली में रख कर उबाल लिये जाँय। जब गल जाँय, उतार लो और उनसे आटा गूंध लो। इसके बाद फिर वही विधि है, जो रोटियों को बनाने, बेलने व सेकने की होती है और पहले लिखी जा चुकी है।

रोटियाँ किसी भी अनाज की बनाई जा सकती हैं। चाहे जिस अनाज को किसी दूसरे अनाज में मिला कर उसका आटा पिसवा कर रोटियाँ बनालो, बन जाँयगी। तारीफ तो बनाने की है। खास बात बेलने, आटा माढ़ने, गूंधने और सेकने की होती है। खूब सिकी हुई रोटी हो और अच्छी बिली हुई हो, तो वही स्वादिष्ट बन जाती है। खूब सेकने का मतलब यह भी नहीं है कि जला दी जाय या पापड़ की तरह

करदी जाय। रोटी मुलायम भी रहे और खूब सिक भी जाय, यही तो तारीफ है।

अच्छा, अब रोटियों के विषय में तो काफी लिख चुकी हूँ। आगे फिर लिखूंगी और दाल, साग वग़ैरा को बनाने की विधियाँ बताऊँगी। अब रात अधिक हो चुकी है। मुझे नींद आ रही है। पत्र भी काफ़ी बड़ा हो गया है। इसलिये इस पत्र को तो यहीं समाप्त करती हूं। सब से मेरा यथायोग्य कह देना और उत्तर शीघ्र ही देना। यह भी लिखना कि उन बातों को तुम पूर्णतया समझ भी रही हो या नहीं? जैसी बात हो साफ़ लिखना, संकोच न करना। यदि ध्यान से पढ़ोगी, तो सब समझ जाओगी। हाँ इनका अनुभव भी अवश्य करना अर्थात् सब प्रकार की रोटियाँ बना कर देखना और लिखना कि बनी या नहीं और तुम्हें सफलता प्राप्त हुई या नहीं?

तुम्हारी बहिन--
सुशीला।

चौथा परिच्छेद

दाल आदि प्रकरण ।

प्रयाग

प्रिय बहिन मालती !

सस्नेह यथायोग्य, मैं गत पत्र में तुम्हें हर प्रकार की रोटियाँ बनाने की विधि बता चुकीहूं । आशा है तुमने उसका कार्यरूप में भी अनुभव किया होगा । अब इस पत्र में तुम्हें हर प्रकार की दालें बनाने की विधि बताऊंगी ।

पाक शास्त्र के अनुसार पाक क्रिया जैसा कि प्रायः अनुभव किया जाता है, अत्यन्त कठिन हो जाती है, क्योंकि उन सभी वस्तुओं का जो पाक क्रिया में दी जाती हैं, उपयोग करना बडा कठिन है । विशेषतया दीन व्यक्ति अथवा सर्वसाधारण इतने साधन नहीं रखते, परन्तु फिर भी मैं पाक शास्त्र के अनुसार ही पाक क्रिया का वर्णन करना उपयुक्त समझूंगी । कारण यह है कि वही क्रिया जो पाक शास्त्र के अनुसार है, अत्यन्त उत्तम एवं सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है और वास्तव में बात भी यह । उस पाक क्रिया के अनुसार तैयार किया हुआ भोजन अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है । यदि उस पाक क्रिया के अनुसार उतनी वस्तुओं का प्रयोग कठिन हो जाय, तो उनमें से अनावश्यक चीजें कम की जा सकती हैं । यह कोई अनुचित बात न होगी, परन्तु अधूरी क्रिया का देना अवश्य अनुचित समझा जायगा । समयानुसार जैसे साधन उपस्थित हों, पाक क्रिया की चीजें कम ज्यादा की जा सकती हैं । यह कोई कठिन बात नहीं । यह पाक क्रिया जानने वाले की बुद्धि पर निर्भर है । अस्तु.....

कुछ ज्ञातव्य बातें

दाल कई अन्नों की बनाई जाती है, जैसे अरहड, उडद, मूंग, चना, मटर, मोंठ आदि। यह दो प्रकार की बनती है, छिलकेदार और बिना छिलके की। स्वास्थ्य कीदृष्टि से छिलकेदार दाल लाभदायक होती है। परन्तु ज्यादातर लोग बिनाछिलके की ही दाल पसन्द करते हैं, क्योंकि देखने में यह ज्यादा अच्छी मालूम और स्वादिष्ट भी होती है। बिना छिलके की दाल दो तरह से बनती है, एक तो भिगोकर दूसरी मोयकर।

(१) दली हुई दाल पानी में भिगोदी जाती है और पांच छः घंटे तक भीगती रहती हैं। दो तीन घंटे भी काफी होते है। जब दाल फूल जाय तो दोनों हाथों से खूब मसल २ कर छिलका अलग किया जाता है। छिलके पानी के ऊपर तैरने लगते हैं। उस पानी को छिलके सहित फेंक दिया जाये। दाल न गिरने पावे। चार पांच बार ऐसा करने से दाल साफ हो जाती है।

(२) मोय कर छिलका दूर करने की विधि यह है कि सेर भर दाल को १ रुपये भर तेल और पानी में मिला कर रात भर ढकी हुई रख दिया जाये। सुबह धूप में सुखा कर ओखली में मूसर से छर लिया जावे। ऐसा करने से छिलके अलग हो जावेंगे।

दाल को धोने या मोये जाने के पूर्व यह अवश्य ध्यान रखना चाहिये कि पहले उसको खूब फटक कर बीन लिया जावे, ताकि उसका कंकड, कूड़ा वगैरह सब दूर हो जाय।

दाल को धोने या मोये जाने के बाद बटलोही में अदहन रख कर उसको पकाना चाहिए। अदहन में पानी इस अन्दाज से

ड़ालना चाहिये कि न बहुत ज्यादा हो न बहुत कम। दुबारा पानी डालने की आवश्यकता भी हो, तो गरम पानी डालना चाहिये। अदहन में ही नमक, धनिया वगैरह मसाला डाल देना चाहिये। दाल गाढी, पतली जैसी भी बनानी हो अपनी रुचि के अनुसार बनायी जा सकती है।

२-अरहर की दाल—

(१)पहली रीति तो यह है कि दाल को बीन फटकार कर पानी से पहले साफ कर लिया जावे, ताकि उसका छिलका दूर हो जावे। इस दाल को पहले से भिगो कर रखने की जरूरत नहीं होती। इसका छिलका हानि कारक होता है, इसलिए पानी से छिलका दूर कर देना चाहिए। इसके बाद दाल को अलग रखदे और बटलोही में अन्दाज का पानी डाल कर खूब गरम करे। जब पानी खौलने लगे, तो उसमें थोडी सी हल्दी पीस कर डाल दे। कुछ क्षण उपरान्त दाल भी उसमें डालदे और किसी चीज से उसको ढकदे। जब उफान आने लगे, तो धनिया और नमक अन्दाज का लेकर उसमें डालदे। (कुछ लोग गुड भी डालते हैं) जब दाल पक जावे और गल जाय, तो चूल्हे से उतार अंगारों पर रख दे। इसके बाद कुछ अमचूर उसमें डालदे (कुछ लोग दही भी डालते हैं) और चमचे से उसे खूब चलादें, ताकि दाल घुल जाये। कुछ लोग इसी समय दाल में घी भी डाल देते हैं। इसके बाद घी में हींग. जीरा और मिर्च (कुछ लोग राई भी डालते हैं) को खूब गरम करके दाल में छोंक दिया जाये। अधिकतर इसी रीति का प्रयोग किया जाता है।

(२) दूसरी रीति दाल को पहले छोंक कर तैयार करने की

है। दाल को बीन फटकार कर धोकर अलग रखदे, इसके बाद बटलोही में हींग, जीरा, मिर्च और घी छोड कर खूब गरम करे बघार हो जाने के बाद हल्दी डाल दे और चमचे से उसको चला दे, फिर दाल को छौंक दे फिर पिसा हुआ धनियां डाल दे। जब सुगन्ध आने लगे, तो गरम पानी डाल दे। उफान आने पर नमक डालदे और तेज आग पर पकने दे। जब दाल गल जावे तो चूल्हे से उतार कर अंगारों पर रखदे और अमचूर डालदे। जो गुड खाना पसन्द करते हैं वह गुड भी डाल दें। कुछ क्षण उपरान्त भोजन के काम में लाये।

(३) तीसरी रीति यह है कि दाल को चूल्हे पर रख कर हल्दी डाल कर पानी में गलाये, जब खूब गल जाय-तो उसको उतार ले और पानी अलग कर ले दाल किसी दूसरे बर्तन में रख कर अन्दाज का नमक, अदरक, दही मिला कर ढ़क कर रखदे। फिर बटलोही में हींग, जीरा और घी का बघार तैयार करे। लाल मिर्च लौंग बड़ी इलायची भी इसी में डाल दे और दाल को उसमें छौंक दे और भूने, जब भुन जाय तो वह अलग किया हुआ पानी उसमें डाल दे। जब दाल घुट मिल जाय, तो उतार कर अंगारों पर रख दें और अमचूर डालदे, कुछ देर बाद खाने के काम में लाये।

(४) चौथी रीति यह है कि दाल को उबाल कर उसका पानी कपड़े में छान कर निकाल ले, दाल को दही और अदरक के रस में मिला दे और घी में खूब भूने। सेर भर दाल के लिये आध सेर घी होना चाहिये। जब दाल लाल हो जाय, तो उसे नमक और छने हुये पानी में (जो अलग निकाला था)

पकाये। जब दाल फट जाय, तो पीसी हुई काली मिर्च, दाल-चीनी, लौंग, बड़ी इलायची उसमें डाल दे। दूसरी बटलोही में पाव भर घी का हींग के पानी और जीरे से बघार तैयार करे, फिर दाल को उसमें छौंक दे और ढक कर रख दे, फिर पाव भर घी में डेढ़ माशे केशर मिला कर कुछ देर बाद दाल डाल दे, अङ्गारों पर रख कर कुछ देर बाद दो नीबू कतर कर डाल दे। फिर खाने के काम में लाये।

अरहर की दाल के साथ घी का प्रयोग जितना अधिक किया जायगा, उतना ही लाभदायक होगा, क्योंकि अरहर की दाल गरम होती है।

२—उडद की दाल—

उड़द की दाल तीन तरह की बनती है—(१) छिलकेदार (२) धोई, (३) खड़ी दाल।। ज्यादातर धोई दाल ही बनाई जाती है। कुछ लोग घुटी मिली दाल खाते हैं। कुछ लोग खिली हुई पसन्द करते हैं, कुछ लोग गाढ़ी और कुछ पतली पसन्द करते हैं, यह अपनी अपनी रुचि के अनुसार बनाई जा सकती है।

(१) छिलकेदार दाल बनाने की रीति यह है कि दाल को बीन फटक कर गरम अदहन में छोड़ दे और नमक भ डाल दे, गल जाय, तो उतार ले। इसके बाद हींग, जीरे से छौंक मिर्च या गरम मसाला डाल दे।

(२) उड़द की धोई दाल बनाने की विधि यह है कि पहले छिलकेदार दाल को बीन फटक कर पानी में भिगो दे, बहुधा दाल रात को या तीन चार घण्टे पूर्व भिगोई जाती है, जब दाल

फूल जावे तो हाथों से मसल २ कर उसके छिलके उतार ले और खूब धोले, इसके बाद पतीली में अन्दाज का अदहन रख कर गरम करे और दाल डाल दे. फिर हल्दी और नमक भी अन्दाज का डाल दे, जब दो तीन उफान आ जावे तो कुछ अदरक भी कनर कर डाल दे, जब दाल गल जावे तो उतार ले और गरम मसाला और धनिया उसमें छोड़ दे, गलने के पूर्व यह देखने के लिये कि दाल गली या नहीं लोहे का चम्मच पतीली में नहीं डालना चाहिये। गरम मसाला वगैरह डालने के बाद उसमें हींग, ज़ीरा और लाल मिर्च का घी के साथ छौंकन देदे।

दूसरी विधिः—

पहले दाल को उपरोक्त विधि से धो लिया जाय, फिर एक पतीली में अदहन गरम किया जाये, दूसरी पतीली में घी गरम करके गरम मसाला छोड़ दिया जाय (मसाला कुछ मोटा पीसा हुआ होना चाहिये) जब मसाले की खुशबू आने लगे तो उसमें दाल को भूने और जब तक दाल का छनछनाना बन्द न हो भूनता रहे। इसके बाद अदहन का गरम खौलता हुआ पानी उसमें डाल दे, पानी दाल से दो अँगुल ऊपर तक भर देना चाहिये। फिर एक तश्तरी से ढक दे, जब दाल गल जावे तो कुछ अदरक कतर कर उसमें डाल दे। उड़द की दाल बादी होती है, इसलिये उसके साथ अदरक का प्रयोग किया जाता है, इसके बाद कुछ जीरा, धनिया और केसर तीनों को पीस कर डालदे उसमें और साथ ही पिसा हुआ नमक भी, तत्पश्चात् उसमें घी (अपनी इच्छानुसार) ऊपर से छोड दे इसके बाद पतीली को अंगारों पर रख दे और तश्तरी से ढक दे कुछ देर बाद घुट मिल जाने पर दाल का प्रयोग करे।

तीसरी विधि:—

दाल को धोने की रीति से धोकर अलग रखलो, फिर उसको एक पतीली में घी और हींग से छौंक कर भून लो, इसके बाद पिसी हुई हल्दी और नमक डालदो और दो अंगुल ऊपर तक पानी भर दो, जब दाल में दो तीन उबाल आ जावें तो गरममसाला छोड कर पतीली को ढक दो, जब गल जावे और घुटमिल जावे तो राई और जीरे से घी में तडका तैयार करके छौंक दें।

चौथी विधि:—

पतीली में दो सेर पानी गरम करो और उसमें अन्दाज की पिसी हुई मिर्च और धनिये का जीरा डाल दो, अदहन तैयार होने पर और खूब पानी के खौल जाने पर सेर-भर धुली दाल भी उसमें डाल दो, जब पानी जल कर सेर भर रह जाये तो छटांक भर अदरक बारीक कतर कर उसमें छोड दो, साथ ही अन्दाज का नमक भी डालदो और पतीली को उतार कर अंगारों पर रख दो, फिर अलग पावभर छीले हुए बादाम और छ माशे केशर पाव भर दूध में पीस छान लो और दाल में डाल दो, इसके बाद ही सेर भर मलाई और तीन छटाक घी भी दाल में डाल दो और पतीली को ढक कर दाल को पकने दो, जब दाल पक जाये तो जीरा और इलायची छै छै माशे लेकर घी के साथ (छटाँकभर घी) बघार तैयार कर के दाल को छौंक दो, तत्पश्चात् भोजन के काम में लाओ, इसकेअतिरिक्त यदि चाहो तो अदहन के साथ ही छै माशे कुसुम के बीज एक पोटली में बाँध कर दाल में छोड दो, जब दाल पक जावे तो उस पोटली को निकाल कर फेंक दो।

इस विधि से दाल बडी स्वादिष्ट, लाभदायक और बल कारी होती है और कुसुम के बीजों की पोटली डालने में तो अधिक

गुण कारी हो जाती है और बारी का अवगुण दाल में बिलकुल नहीं रहत कुछ लोग घुटी मिली दाल खाते हैं, कुछ केवल गली हुई और खिली हुई, यह अपनी इच्छा पर है जैसी चाहे बनाले।

३—खडी उडद की दाल

खडी उडद की दाल से मतलब है सावत उडद पकाना, साबत उडद को खूब फटक कर पानी से दो तीन वार धो डालो, फिर साधारण दाल के अदहन से ढ़ाई गुना अदहन गरम करके उडद उसमें डाल दो, साथ ही नमक भी डाल कर खूब तेज आग से पकाओ, जब उडद गल जावें तो कुछ अदरक कतर कर डाल दो और आग कम करदो, इसके बाद गरम मसाला और हल्दी कुछ घी में खूब भून कर पीस लो और उसको ऊडद में डाल दो, फिर और थोडी हींग (सेक कर) उसमें डाल दो, लगभग १५ मिनट तक उसे ढकी रहने दो और इसके बाद भोजन के काम में लाव

४—मूंग की दाल

मूंग की दाल भी उडद की दाल की तरह तीन प्रकार की बनती है:—(१)छिलके दार (२)धुली हुई और (३) खडी दाल।

(१) छिलकेदार दाल को पानी से धोकर अन्दाज के अदहन में पकाए, ऊपर से नमक, हल्दी और धनिया भी छोड़ दे, जब दाल गल जावे तो हींग, लौंग और घी का बघार तैयार करके छौंक दे दो।

दूसरी विधि:—

दाल को अदहन में पकाओ और एक उफान आने पर पिसी हुई हल्दी और नमक डाल दो, जब दाल घुल जावे ता धनियां और गरम मसाला डालदो और बटलोही क अङ्गारों पर रख

दो, इसके बाद घी और हींग और लौंग से बघार तैयार करके छौंक दो ।

तीसरी विधिः—

पहले साबत मूंग भाड़ में भुनवालो और गरम २ मूंगों को दल कर फटक लो और उसे अलग रख लो, एक पतीली में घी के साथ गरम मसाले को भूनो, जब सुगन्ध आने लगे तो दाल को एक बार पानी से धोकर उसमें छोड़ दो और उसका पानी जलने दो। जब पानी जल जावे तो अन्दाज से पानी और नमक डाल दो, जब दाल गल जावे और घुल जावे तो तेजपात से बघार तैयार करके उसे छौंक दो, इस विधि से दाल अधिक स्वादिष्ट बनती है।

(२) मूंग की धुली दालः—दालको धोने की रीति से धोकर (जो पहले बताई जा चुकी है) अलग रख लो, फिर पतीली में कुछ घी छोड़ कर उसमें हींग, लौंग, काली मिर्च, बड़ी इलायची, तेजपात और हल्दी (पानी में पीस कर) भूने, जब मसाले में दाने पड़ जावें तो धुली दाल उसमें डाल दो और चमचे से चला कर गरम पानी डाल दो और ढक दो, जब एक उफान आ जावे तो अन्दाज का नमक जोड़ कर पका लो।

दूसरी विधिः—

दाल धोकर गरम अदहन में डाल कर ढक दो, जब एक उफान आ जावे तो अन्दाज का नमक डाल दो, जब दाल गल जावे तो अन्दाज से लौंग, तेजपात, बड़ी इलायची, काली मिर्च और केसर पानी में पीस कर ऊपर से छोड़ दो, साथ ही कुछ अदरक महीन कतर कर डाल दो, यदि चाहो तो कुछ मलाई भी

छोड़ दो फिर हींग जीरा घी के साथ छौंक दो, यह दाल उपरोक्त रीति से बनी हुई दाल से अधिक स्वादिष्ट बनेगी।

तीसरी विधि:—

दो तोले धनिये का जीरा और अन्दाज़ की लाल मिर्च पानी में पीस कर अदहन तैयार करो, क़लईदार पतीली में अदहन किया जावे तो अच्छा हो, जब पानी खौलने लगे तो धुली हुई सेर भर दाल उसमें डाल दो, पानी डेढ़ सेर होना चाहिये, जब पानी दाल की बराबर रह जावे तो पतीली को उतार कर अङ्गारे पर रख दो, इसके बाद आधपाव बादाम को छील कर पीस के और सवा सेर दूध में घोल कर दाल में डालदो, एक उफान आने पर चमचे से दाल को घोट कर सवा पाव ताज़ा मलाई उसमें डाल दो, दूसरे बर्तन में आध सेर घी गरम करो और छै माशे छोटी इलायची के दाने, चार लौंग, दो तेजपात का बघार तैयार करो और उसमें उस पहले बर्तन की दाल में डाल दो और ढ़क दो, इसके पश्चात अन्दाज का नमक पीस कर उसमें डाल दो, फिर तोला भर दूध में चार माशे केशर पीस कर उसमें छोड़ दो और चमचे से नीचे ऊपर चला दो, कुछ देर बाद दाल की बटलोही उतार लो, यह दाल बड़ी स्वादिष्ट होती है।

५—खड़ी मूंग की दाल

खड़ी उड़द की दाल के समान ही खड़ी मूंग की दाल भी होती है, साबत मूंग को पकाना ही खड़ी मूंग की दाल कहलाता है। खड़ी उड़द की दाल की तरह साबत मूंग को भाड़ में अकुरवा लेना चाहिये (भाड़ में भुन जाने से दाल सोंधी हो जाती है, दाल का कुटका भी गल जाता है) जो लोग भाड़ में दाल

नहीं अकुरवाते, वे लोग दाल को पकाते समय उसमें एक छोटा सा पत्थर का टुकड़ा भी डाल देते हैं और दाल गलने पर उसे निकाल देते हैं। परन्तु भाड़ में अकुरवाना अधिक उत्तम है।

पहले पानी का अदहन रख कर साबित मूंग उसमें पकाओ, जब मूंग पकने लगे तो नमक और हल्दी अन्दाज़ का डाल दें. जब मूंग फूल कर फट जावे तो पतीली को उतार कर अङ्गारों पर रख दो, इसके बाद धनिया, काली मिर्च, लौंग, दालचीनी, इलायची, तेजपात, सफेदजीरा, कालाजीरा, सोंठ सबको मिलाकर पानी में पीस कर दाल में छोड़ दो और चमचे से उसे खूब घोटो, ऊपर से कुछ घी डाल दो और ढक दो, जब दाल खूब घुट मिल जावे तो हींग, ज़ीरा और लाल मिर्च से घी के साथ छौंक दो और छौंकते ही ढक दो, फिर भोजन के काम में लाओ, अगर इच्छा हो तो अमचूर भी डाल दो।

३—धनिये का ज़ीरा

उपरोक्त बर्तन "धनिये का ज़ीरा कई जगह लिखा गया है, धनिये का ज़ीरा क्या होता है? यह भी मैं यहां समझाती हूं, धनिये का ज़ीरा बनाने की विधि यह है:—

साबित धनिये को तीन चार घण्टों तक पानी में भिगो कर रख दो। फिर उसको किसी कपड़े पर फैला कर सुखा लो। इसके बाद बालू में भुनवा लो। (अर्थात् भाड़ में भुंजवालो) और गरम धनिया हाथों से खूब मसल डालो। फिर उसकी भूसी अर्थात् छिलके अलग कर दो, (फटक कर या अन्य किसी तरह) भूसी के अलग होने के बाद जो धनिया रह जाता है, वही "धनिये का ज़ीरा" कहलाता है, क्योंकि वह ज़ीरे के समान ही

हो जाता है, इससे भोजन स्वादिष्ट हो जाता है। कई लोग इसको पान के साथ या वैसे ही रूखा खाते हैं। यह लाभदायक भी होता है।

७—मटर की दाल

मटर की दाल दो तरह की होती है, एक बड़ी मटर की, दूसरी छोटी मटर की। ज्यादातर लोग बड़ी मटर की दाल ही खाते हैं। लेकिन लोग इसे बादी समझ कर कम ही खाते है। इसके बनाने की विधि यह है:—

पहली विधि—

दाल को साफ बीन कर दो तीन बार धोकर पानी में भिगो दो। फिर साधारण दाल के अदहन से दूना अदहन गरम करो, अदहन गरम होने पर दाल उसमें डाल दो। जब दाल गलने लगे, तो पिसा हुआ मसाला जो खड़ी मूंग या उड़द की दाल में डाला जाता है, डाल दो। फिर पतीली को उतार कर अङ्गारों पर रख कर ऊपर से थोड़ा सा घी डाल दो। अगर चाहो तो खटाई भी डाल दो, इसके कुछ देर बाद हींग, जीरा, लाल मिर्च और घी से छौंक दो।

दूसरी विधि:—

दाल को बीन फटक कर और दो तीन बार धोकर पानी फूलने दो। फिर उपरोक्त रीति से अदहन रक्खो। साधारण दाल से दुगुना अदहन ही होना चाहिये। अदहन खोलने लगे तो उस में दाल डाल दो। दाल फट जावे तो उतार कर अङ्गारों पर रख दो। फिर ऊपर से अन्दाज का इच्छानुसार घी, मीठा, दही,

(बूरा मिला हुआ नहीं बल्कि ताजा) और नमक डाल दो इसके बाद लौंग, दालचीनी, तेजपात और बड़ी इलायची और सोंठ पानी में पीस दाल में छोड दो। जब दाल अच्छी तरह घुट जाये तो हींग, जीरा और राई से घी के साथ छौंक दो।

इन विधियों से मटर की दाल बादी न रहेगी और खाने में रुचिकर भी होगी। जो लोग इसको बादी समझ कर नहीं खाते वह इन विधियों से बना कर खावें तो बादी के बजाय लाभ होगा। यह दाल मेदा को साफ करती है और भूख को बढ़ाती है। इसका बादीपन सोंठ से नष्ट हो जाता है।

८—मसूर की दाल

यह दाल बहुत जल्दी गलती है, इस लिये कम पानी का अदहन गरम करो, और साथ ही हल्दी भी डाल दो। अदहन गरम हो जावे तो दाल को साफ बीन कर और दो तीन बार पानी से धोकर अदहन में डाल दो। दो उफान आने पर तेजपात दालचीनी, बड़ी इलायची, लौंग, धनिया, काली मिर्च, काला जीरा पानी में पीस कर दाल में डाल दो और पतीली को उतार कर अङ्गारों पर रख दो। ऊपर से अमचूर और कुछ घी इच्छानुसार छौड़ दो। जब दाल घुल मिल जावे तो हींग जीरा लौंग और लाल मिर्च का बघार घी के साथ तैयार करके छौंक दो। इस दाल के साथ भी घी का अधिक प्रयोग लाभ दायक होता है।

९—खडी मसूर की दाल

खडी मसूर की दाल को कुछ लोग "मल कर मसूर की दाल भी कहते हैं। पहले साबित मसूर को दो तीन बार पानी

से धोकर रख दो। फिर पतीली में घी छोड कर उस में तेजपात डाल कर सुर्ख कर लो इसके बाद दाल उस में डाल कर भूनो जब सुगन्ध आने लगे तो हींग को पानी में घोल कर और पिसी हुई हल्दी ऊपर से छोड दो। अन्दाज का नमक और पानी भी डाल दो। दाल गल जावे तो अमचूर और दही डाल दो। फिर बटलोही को उतार कर अङ्गारों पर रख दो। फिर सब मसाले अपनी इच्छानुसार पीस कर डाल दो और घी भी ऊपर से छोड दो और पतीली को ढक दो। दाल घुलने पर भोजन के काम में लो।

यह दाल भी स्वादिष्ट बनती है। लोग इस को चाँवलों [भात] के साथ ज्यादातर खाने के काम में लाते हैं।

१०—चने की दाल

बिना छिल के की चने की दाल साफ कर के पानी से धोकर भिगो दो। फिर साधारण दाल से डयोढा पानी का अदहन रख दो और कुछ पिसी हल्दी और तली हींग उस में छोड कर खौलाओ फिर दाल को खौलते हुए गरम अदहन में छोड दो और पकने दो। दो उफान आने पर नमक डाल दो। दाल फट जावे तो धनिया, लौंग, इलायची, दालचीनी, जीरा तेजपात इन सब को पानी में पीस कर दाल में डाल दो फिर बटलोही को उतार कर अङ्गारों पर रख दो। इस के बाद दही और आम की खटाई डाल कर ऊपर से घी डाल दो। जब दाल मिल जाये तो उसे घी के साथ छौंक दो।

दूसरी विधिः—

बिना छिलके की चने की दाल दो तीन पानी से धोकर पानी

में दाल को फूलने दो। फिर पतीली में घी डाल कर हींग जीरा और लाल मिर्च को भूनो, इसके बाद पानी को पसा कर दालको छौंक दो नीचे ऊपर चमचे से चला कर दाल को ढक दो। और अन्दाज का पानी और नमक डाल दो। दाल फट जाय तो पतीली उतार कर अङ्गारों पर रख दो ऊपर से अमचूर छोडदो कुछ देर बाद कुछ घी अपनी इच्छानुसार उस में डाल दो इसके बाद लौंग, तेजपात और इलायची के दाने अन्दाज के लेकर घी के साथ उनका बघार तैय्यार कर के छौंक दो।

तीसरी विधि:—

उपरोक्त रीति से पहले दाल को भिगो दो फिर धनिया, हल्दी, लौंग, लाल मिर्च, इलायची। दालचीनी और तेजपात को पानी में पीसकर अदरक में खौलाओ फिर उस में दाल भी डाल दो। दाल फट जाये तो बटलोही को उतार कर चमचे से उसे घोटो। दूसरे बरतन में घी के साथ हींग और पंचशेरक का बघार तैयार करो और पहले बरतन की दाल उस में डालकर छौंकदो फिर अमचूर, मीठा दही और घी डाल दो। जब दाल पक जावे और घुट मिल जाये तो भोजन के काम में लाओ। यह दाल बड़ी स्वादिष्ट बनती है, पित्त नाशक और दस्तावर भी होती है।

११—किसारी की दाल

दाल को साफ बीन कर के पानी से धोलो और साधारण दाल के अदहन के अनुसार ही अदहन रखदो। फिर जिस तरह मटर की दाल बनती है उसी तरह बनालो। मसाला भी वही पड़ेगा जो मटर की दाल में पड़ता है, इच्छानुसार खटाई या अमचूर भी डाल दो। यह भी बड़ी स्वादिष्ट होती है।

१२—हरे चने की दाल

हरे छिले हुए चने लेकर हरा धनिया मिर्च और पिसी हुई हल्दी चारों को मिला कर कूट लो। फिर पतीली में डाल कर ऊपर से अन्दाज का पानी डाल दो। साथ ही अन्दाज का नमक भी डाल दो। जब दाल गल जाये और पानी सूख जाये तो उस में अमचूर और घी छोड कर बटलोही को उतार कर अंगारों पर रख दो। फिर गरम मसाले को घी में भून कर ऊपर से डाल दो और ढक दो। इस के बाद भोजन के काम में लाओ।

१३—हरी मूंग की दाल

हरी मूंग की फलियों से मूंग निकाल कर पानी से मसल मसल कर धो डालो, फिर उन्हें घी में भून लो। फिर ऊपर से अन्दाज का पानी डाल दो साथ ही कुछ नमक भी डाल दो और पकने दो। जब दाल पक जावे तो उस का पानी निकाल दो। फिर अन्दाज का अपनी इच्छानुसार धनियां, लौंग, दालचीनी, मिर्च, बड़ी इलायची, जीरा, तेजपात, हल्दी सब को पीस कर रखलो और इस पिसे हुए मसाले को पतीली में घी के साथ भून लो। जब सुगन्ध आने लगे तो दाल को उस में डाल कर भूनो। जब भुन जाये तो दही डाल दो फिर ढक दो और अन्दाज का पानी और कुछ नमक डाल दो धीमी आग से पकने दो। जब दाल घुट जाये और गाढ़ी हो जाये तो घी में लोंग का बघार तैय्यार करके छौंक दो फिर खाने के काम में लाओ।

अगर मूंग की हरी फली न हों तो साबित मूंग को एक दिन तक पानी में भीगते रहने दो, वह भी इसी विधि से बनेगी।

१४—हरी मटर की दाल

पहिले हल्दी, धनिया और लाल मिर्च अन्दाज की लेकर पानी में पीस कर रख लो और अदहन चढ़ा कर अदहन में मटर के हरे दाने छौड दो (मटर की फली में से दाने निकाल लो) दाने गल जाँय तो उसे उतार कर उसका पानी निकाल ड़ालो, इसके बाद अदरक पीस कर उसका रस मटर के दानों में मिलादो, फिर पतीली में घी डाल कर हींग जीरे का बघार तैयार करो और उसमें दाल को भूनों, दाल भुन जाय तो ऊपर से दही डालदो, फिर वह पानी जो मटर के दानों से अलग कर दिया था उसको भी ऊपर से डालदो और नमक छोड कर उसको ढक दो, दो उफान आने पर उसे उतार कर अंगारों पर रख दो, ऊपर से लौंग, दालचीनी और इलायची पीस कर डाल दो। इसके बाद चमचे से चला कर घी डाल दो और ऊपर से कुछ अमचूर भी छोड दो, जब घुट मिल जावे तो भोजन के काम में लावो।

१५—सेम के बीज की दाल

पहले सेम के बीजों को भाड में भुनवालो, फिर उसे दल कर ऊपर के छिलके दूर करो। इसके बाद बटलोही में घी ड़ाल कर बीजों को भून लो, फिर धनिया, हल्दी, लाल मिर्च, दालचीनी बडी इलायची, तेजपात सब को पानी में पीस कर छोड दो और भून लो, जब सुगन्ध आने लगे तो अन्दाज का पानी और कुछ नमक डाल दो और बीजों को गलने दो। जब बीज गल जावें तो चम्मच से उन्हें घोट कर उनमें दही भी डालदो और फिर कुछ अमचूर और नमक डालदो, दाल घुट जाय, तो हींग, जीरा और राई का छौंक लगा दो और बटलोही अंगारों पर रख कर

कुछ दही उसमें डालदो, फिर कुछ घी ऊपर से छोड दो कुछ देर तक उसे ढक कर रखने के पश्चात् भोजन के काम में लाओ।

१६—पञ्च रत्नी दाल

पञ्च रत्नी दाल को कुछ लोग "केवटी दाल" और कुछ लोग "पञ्चमेल" कहते हैं, यह दाल पांच दालों को मिलाकर बनती है, "मूंग चना अरहर उडद," अथवा "मूंग चना, मटर, मोठ, उडद" अथवा किसी प्रकार का हेर फेर कर पञ्चरत्नी दाल बनायी जा सकती है, इसका कोई नियम नहीं कि अमुक अमुक दालें ही हों। यह भी छिलके दार और बिना छिलके दार दो प्रकार ही बनती है, किन्तु बिना छिलके की धुली हुई दाल भी अधिक स्वादिष्ट बनती है, मैं धुली दाल की विधि भी यहां लिखती हूं-

पांच धुली हुई दालें ले कर दो ढाई घंटे पूर्व ही साफ फटकार कर पानी में भिगो दो, फिर उसको मसल २ कर धो डालो और अलग पतीली में घी गरम करो और हींग जीरा और लाल मिर्च से दाल को छोक दो और भूनो, फिर अन्दाज का पानी डाल दो, जब दो एक उफान आजावे तो पीसी हुई हल्दी और नमक डाल कर पकने दो, दाल गल जाय, तो उतार कर अङ्गारों पर रख दो और ढक दो, फिर अदरक, दाल चीनी, बडी इलायची, जीरा, काली मिर्च, तेजपात इनको पानी में पीस कर दाल में डाल दो इसके बाद अमचूर डाल दो और ऊपर से नीचे ऊपर चलाने के बाद घी डालदो, कुछ देर बाद घी गरम करके दो लौंग या पञ्च शेरन का तडका तैयार करके छोक दो।

दूसरी विधिः—

पांच दालें बराबर २ लेकर ओखली में छांट डालो, फिर फटक कर रख लो, फिर पतीली में घी गरम करके सफेद जीरा, काला

जीरा, धनिये का जीरा, सौंफ मँगरेला और हल्दी इनको पानी में पीस कर घी में भूनो, जब मसाला अधपका हो जावे तो दाल को पानी से धोकर उसमें छोड दो और भूनो, फिर अन्दाज से नमक और पानी छोड दो और उसे ढ़क दो, दाल गल जाय तो कुछ हींग पानी में घोल कर ऊपर से छोड दो और ऊपर से अमचूर भी छोड़ दो और बटलोई को अंगारों पर रख दो, जब दाल घुट जावे तो जीरा, राई और लाल मिर्च का तडका तैयार करके दाल को घी के साथ छोंक दो ।

१७—नवरत्नी दाल

यह भी पञ्चरत्नी दाल की तरह होती हैं यह नौ दालों को बराबर २ मिलाकर बनयी जाती है। ६ दालों को लेकर ओखली में छांट कर फटक डाले, इसके बाद हल्दी पीस कर अन्दाज के पानी में अदहन खौला कर दाल डाल दे, जब दो तीन उफान आ जांय तो दाल का पानी अलग निकाल ले, फिर एक छंटाक अदरक पीस कर दाल में डाल दे इसके बाद पतीली में घी गरम करके हींग पञ्चफारेन का तडका तैयार करके दाल को छोंको जब छनछनाहट बन्द हो जावे तो थोड़ी सी पिसी हुई हल्दी और मीठा डाल कर फिर नमक भी डाल दे, जब दाल गल जाये तो अमचूर छोडदे, और ऊपर से घी भी छोड दे और पतीली को अंगारों पर रख दे, कुछ देर बाद भोजन के काम में लाये ।

दूसरी विधि:—

यह है कि सब दालें मिला कर गरम अदहन में पकने दो साथ ही पिसी हुई हल्दी और नमक डालदो, इसके बाद मिर्च, हींग

जीरा और राई का बघार तैयार करके छौंक दो फिर भोजन के काम में लाओ।

१८—कलौंजी दाल।

मूंग चना मसूर और उडद की छिलकेदार दाल लेकर भिगो दो जब फूल जावे तो घी डालो और छिलके उतार लो, छिलका न रहने पावे, फिर अलग धनिया, लौंग, दाल चीनी, इलायची, जीरा, काली मिर्च, हल्दी इन सबको पीस कर दाल में मिला लो, फिर पतीली में घी गरम करो और हींग जीरा और लाल मिर्च का तडका तैयार करो और दाल को उसमें छोंक दो, फिर भूनो और अन्दाज का पानी और नमक डाल दो इसके बाद जब दाल गल जावे तो अदरक, धनिये का जीरा और राई इनको बारीक पीस कर दही में मिला कर दाल में थोडा २ डालो और दाल को चमचे से चलाती जाओ, इसके बाद ही ऊपर से घी छोड दो और बटलोही को अंगारों पर रख दो कुछ देर बाद घी के साथ तेजपात का तडका तैयार करके दाल को छौंक दो और चाहो तों अमचूर भी डाल दो, फिर भोजन के काम में लाओ यह दाल भी स्वादिष्ट बनती है।

१९—दाल प्रिय

पहले घी पतीली में गरम करो फिर हल्दी, धनिया, और लाल मिर्च पीस कर डाल दो और भूनो, हल्दी पक जावे तो उडद की दाल धो कर उसमें डालदो, और भूनो, फिर अन्दाज का पानी और नमक भी डाल दो, दाल गल जावे तो उतार लो, दूसरे वर्तन में घी डाल कर अन्दाज का हींग, जीरा, धनिये का

जीरा, लौंग, तेजपात, बड़ी इलायची के दाने, दालचीनी, राई, सौंफ, काला जीरा, इन सब को आग पर सेक कर सुर्ख कर लो, फिर उसी में दाल छौंक दो, ऊपर से अमचूर डालदो और पतीली उतार कर अङ्गारों पर रख दो और ऊपर से घी छोड़ दो और पतीली को ढक दो, कुछ देर बाद भोजन करो।

इसी प्रकार किसी भी दाल को दालप्रिय बनाया जा सकता है, जैसे यहाँ उड़द की दाल को दालप्रिय बनाया गया है।

२०–दलभजिया

दलभजिया कई प्रकार की बनती है। किसी भी दाल और किसी भी तरकारी को मिला कर दलभजिया बनाई जा सकती है। सब के बनाने की विधि एक ही है, केवल मसाले आदि का कुछ अन्तर रहता है, किन्तु मसाला भी दाल और तरकारी के अनुसार ही डाल दिया जाता है। जिसको जैसा रुचिकर हो डाल कर बना ले। यथा—

अगर चने की दाल और ककड़ी या लौकी की दलभजिया बनानी हो, तो इस तरह बना ले। पहले चने की दाल पानी में भिगो कर रखदो, फिर पतीली में अदहन गरम कर के दाल को पकाओ। दाल गलने लगे तो ककड़ी या लौकी को काट काट कर उस में डाल दो, ऊपर से पिसी हल्दी और नमक डालदो। कुछ देर बाद जब दाल और तरकारी दोनों गल जायें तो पतीली को उतार कर अङ्गारों पर रख दो। (अगर दाल कुछ गाढ़ी हो जाये तो दही को पानी में मिला कर उस में डाल दो यदि गाढ़ी न हो तो ऐसा मत करो) फिर अमचूर डाल दो। और घी के साथ हींग, जीरा और मिर्च का बघार तैयार करके दाल को छौंक दो।

इसके बाद धनिया महीन पीस कर दाल में डाल दो। फिर भोजन के काम में लाओ।

किसी अन्य दाल साग की दलभजिया बनानी हो तो मसाले और बघार में अन्तर हो जावेगा! जो मसाला उस दाल और उस साग या भजिया तरकारी में प्रयोग होता है उसी का प्रयोग कर लेना चाहिये। दाल और तरकारी का परिणाम अपनी इच्छा पर है।

२१—शकपैता

जिस प्रकार दलभजिया बनाई जाती है, उसी प्रकार शकपैता भी कई प्रकार का बनता है। यह रोटी के साथ तो गाढ़ा बनाया जाता है और भात के साथ खाने के लिए कुछ पतला बनाया जाता है।

किसी भी दाल के साथ किसी भी शाक को मिला कर शक-पैता बनाया जा सकता है। यह ध्यान रखना चाहिये कि जिस दाल के साथ जो शाक उपयुक्त मालूम हो वही मिलाना चाहिए-यूं तो जिस प्रकार चाहो किसी भी दाल और किसी भी शाक को मिलाया जा सकता है।

जिस शाक का शकपैता बनाना हो उसे खूब धोकर बीन कर साफ करके महीन २ कतर लेना चाहिये। इसके साथ जिस दाल को मिलाना हो उस दाल को भी बीन फटक कर साफ करके धोकर अलग रख लेना चाहिये। परिमाण अपनी अपनी इच्छा पर है। लेकिन आध सेर दाल के साथ पाव भर शाक काफी होता है।

सर्व प्रथम अदहन गरम करके धोकर रखी हुई दाल छोड दो और ऊपर से कतरा हुआ शाक डाल दो और पतीली को ढक दो। जब दाल शाक दोनों गल जावें तो पानी में लावन घोलकर डाल दो। लावन किसे कहते हैं यह भी बताये देती हूँ। बाजरे या ज्वार या जौ या गेहूँ आदि के आटे में पानी घोलकर जो वस्तु बनती है उसे लावन कहते हैं। लावन बहुत पतला होना चाहिये। सेर भर शकपैता में छटांक भर आटे का लावन काफी होता है। लावन डालने से दाल शाक और पानी तीनों मिल जाते है। लावन डालते समय शकपैता में यह देखलो कि पानी तो कम नहीं है यदि पानी कम हो तो कुछ पानी भी डाल दो (पानी गरम होना चाहिए) फिर नमक डाल कर पतीली को अङ्गारों पर रख दो। चाहो तो कुछ अमचूर भी डाल दो। और जरासी हींग पानी में घोल कर ऊपर से छोड दो। फिर चमचे से नीचे ऊपर चला कर किसी बरतन से ढक दो और शकपैता और लावन को खूब पकने दो। कुछ देर बाद चमचे को खूब गरम सुर्ख करके उसमें घी डाल कर हींग मिर्च का तड़का तैयार करो और शकपैता को छोंक दो और उसे कुछ मिनट तक ढका रहने दो। फिर भोजन के काम में लाओ।

कुछ लोग पहले शाक को उबाल लेते हैं, तब शकपैता बनाते हैं। इस प्रकार बनाते समय शाक को उबाल कर निचोड़ लेना चाहिये जिससे शाक का कडुआपन दूर होजाये।

२२—दलबरी

पहले बटलोही में घी डाल कर हल्दी, धनियां, लौंग, इलायची

दालचीनी, सफेद जीरा, काला जीरा, तेजपात अन्दाज का लेकर घी में भूनो। घी सिर्फ उतना ही हो जिस में यह मसाले खूब भूने जा सकें। जब भुन जायें तो इन्हें पतीली में से निकाल कर पीस लेना चाहिए और अलग रख लेना चाहिए। इस के बाद कुछ घी पतीली में फिर डालो बड़ी (दाल की बड़ी) के दो दो टुकड़े करके भून डालो। जब बडी भुनजाये तो किसी भी दाल को जिस दाल की दलबरी बनाना हो उस दाल को लो ज्यादातर अरहर या मसूर की दाल ही प्रयोग में लाई जाती है। उस दाल को दो तीन बार धोकर पतीली में भुनी हुई बड़ियों में डाल कर कुछ देर तक चलाओ। फिर नमक और पानी अन्दाज से डालकर ढक दो और पकने दो।

दाल गल जाये तो गरम मसाला ऊपर से छोड दो और उस पतीली को उतार कर अङ्गारों पर रख दो। अपने इच्छानुसार यदि चाहो तो उस पर घी भी ऊपर से ही छोड़ दो और हींग, जीरा, राई और मिर्च का बघार घी के साथ तैय्यार करके उसे छौंकदो। कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

२३—*दलबरी शाक*

यह दाल, बड़ी और शाक को मिला कर बनाई जाती है। ज्यादातर शाक के रूप में बैंगन का प्रयोग होता है। दाल चने की हुआ करती है। वैसे किसी भी दाल या तरकारी का प्रयोग किया जा सकता है।

पहले तो घी में बडी को भूने और फिर निकाल कर अलग रख लेना चाहिए। फिर दाल को दो तीन बार पानी से धो डालो फिर दाल को कुछ घी में भून लो। ऊपर से अदरक का रस

भी छोड़ देना चाहिये, रस धीरे २ डालना चाहिये। जब सुगन्ध आने लगे तो बड़ी डाल कर और थोड़ा दही डाल कर फिर भूनो, जब दही सूख जाये तो बैंगन या अन्य शाक या तरकारी को बारीक कतर कर उसमें डाल दो। फिर हल्दी और नमक अन्दाज़ का लेकर ऊपर से छोड़ दो और उसे चमचे से ऊपर नीचे चलादो। फिर उसे ढक दो। कुछ देर बाद कुछ पानी उसमें डाल दो जिससे दाल गल जाय परन्तु ज्यादा पानी न हो। दाल गल जाये तो उतार कर अङ्गारों पर रखदो और चमचे से उसे घोटदो और ऊपर से कुछ अमचूर अपनी इच्छानुसार छोड़ दो। फिर घी में हींग को खूब भूनकर अर्थात् बघार तैय्यार करके छौंकदो। यदि चाहो तो ऊपर से कुछ घी भी डाल दो। कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

बड़ी की बजाय मंगौड़ी (मूंग की दाल की) का भी प्रयोग होता है। दाल बरी शाक जिसकी चाहो बना सकती हो। चने की दाल के बजाय अरहर की दाल अच्छी रहती है और बैंगन के बजाय आलू का प्रयोग भी कर सकती हो जैसी अपनी इच्छा हो वैसी बनालो।

२४—दाल का पानी

यह पानी रोगियों को दिया जाता है, क्योंकि यह बहुत हल्का और लाभदायक एवं शक्तिदायक होता है। जो रोगी कई दिन तक बीमारी के शिकार रह कर लंघन करके उठे हों उन्हें यह पानी पीने के लिये दिया जाता है। रोगियों के लिये यह पथ्य है।

यह पानी मूंग या मोठ की दाल का बनाया जाता है, पहले

दाल को खूब धो डालो और नमक के साथ दसगुने अदहन में पकाओ, जब दाल गल जावे और पक जावे तो उसे उतार कर उसका पानी कपड़े में छान कर अलग निकाल लो, यदि उसे स्वादिष्ट बनाना हो तो हींग जीरे का बघार देना चाहिये और कुछ कालीमिर्च और बड़ी इलायची के दाने पीस कर ऊपर से छोड दो।

रोगियों को देने के लिये इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जितने कम लंघन हुये हैं उतने ही गुना पानी कम लेना चाहिये।

हर प्रकार की दालें बनाने की रीतियाँ मैं बताचुको हूं, मसालों आदि का परिणाम मैंने इस लिये नहीं दिया है कि जितनी दाल हो उसी के अनुसार अपनी इच्छानुसार मसाले का परिमाण रखना चाहिये। यह कोई कठिन बात नहीं है। यद्यपि स्वाद मसाले पर ही निर्भर है, परन्तु दो तीन बार के प्रयोग से अभ्यास हो जाता है। शेष फिर लिखूंगी। नमस्ते।

तुम्हारी बहन सुशीला।

पांचवां परिच्छेद

भात

प्रिय बहिन मालती!

सस्नेह यथा योग्य। तुम्हे गत पत्र में मैंने दाल बनाने की विधि बतलाई थी। अब इस पत्र में "भात" की रीति का वर्णन करूंगी।

चावलका स्थान श्रेष्ठ अन्नों में माना गया है। पाक शास्त्रों में चावल की बडी प्रशंसा की गई है। संयुक्त प्रान्त, बंगाल और दक्षिण में चावल का प्रयोग बहुत होता है। क्यों कि इन प्रान्तों में चावल की पैदावार भी बहुत होती है। बंगाल और समीप वर्ती प्रान्तों में तो चावल का प्रयोग दैनिक ही होता है।

चावल कई प्रकार का होता है। रँधे हुये चावल को भात कहते हैं। यह शीघ्र ही पच जाता है और कभी-कभी देर में भी, यह रांधने के नियमों पर निर्भर है अगर राँधने में दोष हो तो यह हानि कारक भी हो जाता है। इसके गुण अवगुण पहले पत्रों में लिख चुकी हूँ।

कुछ जानने योग्य बातें।

चावलों को पकाते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि जितना चावल हो उससे तीन गुना अधिक पानी हो जैसे अगर पावभर चावल हों तो तीन पाव पानी का अदहन रखना चाहिये। कम पानी रखने से चावल लाभ दायक सिद्ध न होगा। पकाते समय शुरू में तेज आग और बीच में कम आग और आखिर में बहुत कम आग होनी चाहिये। आग कम करते रहना चाहिये। ऐसा न करने से और एक सी आग रखने से चावल लौधा हो जाता है। इसके अतिरिक्त चावल को पकाते समय बारबार चमचे से चलाना भी नहीं चाहिये। चावल पकाने में विशेष सावधानी की आवश्यकता है, न तो बिलकुल लौधा ही बन जाये और न कच्चा ही रह जावे। खिला हुआ भात ही सब लोग पसन्द करते हैं। चावल गल जाये तो उसे फौरन उतार लो और उसका मांड पसा लो। फिर किसी बर्तन में चावलों को उड़ेल दो। एक एक चावल

अलग अलग खिला हुआ होना चाहिये। नये चावलों की अपेक्षा पुराने चावलों को अधिक आग की आवश्यकता होती है।

चावल बनाने के पूर्व अच्छी तरह बीन फटक कर रखना चाहिये और पकाने से पहले कुछ देर दस पांच मिनट तक पानी में भिगो देना चाहिये। फिर गरम अदहन में पकाना चाहिए।

(१) *नये चावल।*

विधि—

नये चावल खानेमें मीठे और स्वादिष्ट होते हैं और गलते भी शीघ्र ही हैं। लेकिन नया चावल फूलता नहीं। नये चावल बनाते समय पहले उन्हें खूब बीन फटक कर साफ कर लो, जितने चावल हों उनसे तिगुने या चौगुने पानी में धो कर छोड दो। पानी पहले से ही आँच पर रखदो, चांवल गरम अदहन में डालना चाहिये, एक बार चमचे से चला कर उसे ढक दो। जब एक उफान आजाये तो एक बार फिर चलादो, जब डेढ कनी गल जाये और डेढ कनी बाकी रहे तो उसे पसा डालो। फिर ऊपर से घी छोड कर पतीली को अँगारों पर रख दो। सेर भर चावलों में छटाँक भर घी होना चाहिए) पाँच मिनट के बाद ही एक बार चावलों को फिर चलादो फिर भोजन के काम में लाओ।

(२) *बिना मांड के चावल।*

पहले चावलों को खूब साफ करके दो तीन बार पानी से धो डालो, इसके बाद फिर चावलों को पतीली में डाल कर ऊपर से पानी डाल दो। पानी इतना हो कि चावलों से डेढ अंगुल तक ऊँचा रहे। फिर चावलों को पकने दो उफान आने पर चला दो। दो उफान के बाद ऊपर से घी डाल दो और

पतीली अङ्गारों पर रख दो (घी उतना ही डालो जितना ऊपर बताया गया है) जब चावल गल जावे तो भोजन के काम में लाओ। यह चावल खाने में मीठे और स्वादिष्ट होते है, परन्तु देखने में वढ़िया नहीं होते। क्योंकि उनका माड़ पसाया नहीं जाता। यह बिना माढ़ के चावल कहलाते हैं।

(१) पुराने चावल।

पहली विधि—

पहले चावलों को धोकर व फटककर साफ कर लो फिर तीन बार पानी से धो डालो और पानी में भिगो कर रखदो। उसके बाद एक पतीली में अदहन गरम करो। जब पानी खौलने लगे तो भीगे हुए चावल उसमें डाल दो (चावलों का पानी पहले निकाल देना चाहिए और एक वार चलादो, दूसरा उफान आने पर फिर एक वार चला दो। जब एक कनी गलने को बाकी रह जाये तो उसका माँड़ पसा देना चाहिये, फिर किसी चीज़से पतीली को पकड़ कर झकझोर देना चाहिये ताकि चावल खिल जाये। फिर उस में घी डाल कर पतीली को अङ्गारों पर रख दो और ढक दो। थोड़ी देर बाद भोजन के काम में लाओ। घी ड़ालने से चावलों में सौंधापन आ जाता है और चावल खूब खिल जाते हैं।

दूसरी विधि —

(२) चावलों को उपरोक्त रीति से धो कर पतीली में भर दो और पानी भी डाल दो। पानी चावलों से दो अंगुल ऊँचा रहे और पतीली को ढक कर चूल्हे पर चढ़ा दो। जब एक उफान आ जाये तो आग कम कर दो और एक बार चला दो,

जब पानी सूख चले और चावलों में एक आध कनी बिना गले रह जाये, तो ऊपर से घी डाल कर पतीली को संडासी से पकड़ कर झकझोर दो और फिर अङ्गारों पर रखदो, इसके बाद भोजन के काम में लाओ।

तीसरी विधि—

(३) उपरोक्त रीति से चावलों को धोकर पतीली में अदहन गरम करके चावलों को उसमें डाल दो और धीमी आग से पकने दो। जब डेढ़ कनी गलने को बाकी रह जाये तो उसका मांड़ पसालो, फिर घी डाल कर उपरोक्त रीति से अङ्गारों पर रख दो। इन को एक बार फिर चमचे से चला दो, यह भी मीठे और स्वादिष्ट चावल बनते हैं।

चौथी विधि—

(४) किसी बरतन में ज्यादा पानी का अदहन गरम करो। चावलों को उपरोक्त रीति से धोकर एक कपड़े में (ऐसा कपड़ा जिसमें से पानी आसानी से छन सके) रख लो और ढीली सी गठरी बाँध दो. फिर पतीली पर एक लकड़ी आड़ी रख दो और उसके बीच में वह गठरी बाँध कर पतीली में लटकादो। गठरी इस प्रकार लटकाओ कि पतीली का पानी उससे दो अंगुल नीचा रहे और फिर किसी बरतन से पतीली ढक दो और धीमी आग से पकने दो। लगभग आध घटे बाद गठरी के चावल निकाल कर देखो कि गले या नहीं। अगर गल जाये तो पतीली का पानी फेंक दो और अगर कुछ कसर बाकी हो तो खौलते पानी में चावलों को छोड़ दो और मांड़ पसालो। फिर उपरोक्त रीतिसे घी ऊपर से छोड कर पतीली को अंगारों

पर रख दो। कुछ देर बाद चावल खिल जायेंगे और फिर उन्हें भोजन के काम में लाइये। इन चावलों के बनाने में विशेष सावधानी इस बात की रखनी चाहिये कि एक तो चावलों की गठरी पतीली में पानी से न छूने पाये और ऊंची रहे दूसरे चावल कच्चे न रहने पाये। यदि सावधानी से चावल बनाये जायें तो बड़े स्वादिष्ट और मीठे बनते हैं।

बिना पानी की रीति अर्थात् केवल भापसे बनाने की रीति

पहली विधि:—

महीन और बढ़िया चावल सेर भर लो और दो तीन बार पानी से धो डालो। फिर एक अंगोछे की पोटली बना कर उन्हें बांध दो। फिर उपरोक्त रीति से पतीली में पानी भर दो और पतीली पर बांस की कुछ तीलियां रखकर उसपर पोटली रखदो और ऊपर से किसी बर्तन से ढक दो, ताकि भाप न निकलने पावे। फिर धीमी आग में चावल पकने दो। लगभग आध घंटे बाद पोटली निकाल लो और देखो कि चावल गले या नहीं अगर कुछ कसर बाकी हो तो पतीली का पानी फेंक दो। दूसरे बर्तन में घी गरम करो। घी कम से कम पाव भर होना चाहिए। उसी गरम घी में पतीली के चावल उडेल दो और ऊपर से छटाँकभर दूध के छींटे देकर चावलों को ढक दो और उन्हें अंगारों पर रख दो, अगर भापमें चावल गल गये हो तो दूध की जरूरत नहीं है। कुछ देर के बाद चावल काम में लाओ।

दूसरी विधी—

इस रीति से चावल बनाने में शीघ्रता नहीं करनी चाहिये और धैर्य के साथ काम करना चाहिये। कुछ अच्छे महीन चावल

लेकर दो तीन बार पानी से धो डालो और कुछ देर तक पानी में भीगे रहने दो फिर एक चौडा पत्थर आग में खूब गरम करके सुर्ख कर लो, फिर चावलों का पानी निकाल कर चावलों को उस पत्थर पर बिछा दो और ऊपर से एक कपडा ढक दो। जब कुछ देर बाद चावल गल जांय, तो उन्हे पतीली में डाल दो और ऊपर से घी अपनी इच्छानुसार छोड दो चमचे से ऊपर नीचे चला कर कुछ क्षण पतीली को आग पर रखी रहने दो, फिर भोजन के काम में लाओ। यह भी बडा स्वादिष्ट भात बनता है।

दिलपसन्द चावल

दिल पसन्द का अर्थ यह है कि जो दिल को पसन्द हो वास्तव में इस रीति के बनाये हुए चावल बड़े स्वादिष्ट बनते हैं इसकी विधि यह है:—

सेर भर दिल बक्सा चावल (चावल की एक किस्म) पाव-भर घी; ताजा दूध सेर भर, मीठा दही २ सेर नमक तीन तोला, केशर दो माशे और एक कागजी नीबू अलग रखलो और अदहन में तोला भर नमक और चावलों को पकाओ। एक उफान आने पर उन्हें पसालो। फिर बचे हुए नमक, दही और नीबू के रस को ऊपर से छोड दो और फिर पकने दो, जब चावलों की एक कनी गलने को बाकी रह जावे तो किसी कपडे पर उन्हें उडेल दो और फैला कर ठण्डा कर लो। फिर एक मिट्टी की हांडी को चूल्हे पर गरम करो। जब तक वह गरम न हो तब तक दूध के छींटे देते रहो। खूब गरम होने पर ठंडे किये हुये चावल उसमें डाल दो, ऊपर से बचे हुये दूध में केशर घोल कर छोड़दो और घी भी डाल दो, और हांडी का मुंह बन्द करके उसे अङ्गारों पर रख दो। फिर दही के साथ खाओ।

यह चावल अत्यन्त स्वादिष्ट और रुचिकर होंगे।

बिना बरतन के चावल बनाना

यह विधि यात्रियों के लिये विशेष उपयोगी है। खूब महीन और बढ़िया चावलों को लेकर बीन फटक कर साफ कर लो, और एक मोटे कपड़े में रख कर पानी से धो डालो। फिर उसकी एक पोटली बनालो। इसके बाद जमीन में एक गड्ढा खोदो और पोटली उस में रख दो। गड्ढा ऐसा हो कि पोटली के चारों ओर कुछ जगह खाली रहे और गड्ढे का ऊपरी किनारा पोटली से ऊंचा रहे अर्थात् पोटली आसानी से रक्खी जा सके और उसके चावल स्वतन्त्रता से फूल सकें। पोटली पर पानी का छींटा देकर और दो तीन पत्ते रख कर उसे बालू मिट्टी से ढक दो। पत्ते इस प्रकार रक्खो कि बालू रेत पोटली में प्रवेश न कर सके। उसके ऊपर उपलों या कण्डों (छानों) की आग सुलगादो, आधा या पौन घण्टे बाद पोटली निकाल लो। चावल गल जायेंगे और खाने में भी स्वादिष्ट और मीठे होंगे।

मुश्की घृतान्न बनाने की विधि

बढ़िया चावलों को पूर्वोक्त रीति से साफ करके भीगने दो। फिर पानी, दूध और शक्कर की चाशनी तैय्यार करो (सेर भर चावल के लिये पाव भर पानी, पाव भर दूध और दो सेर शक्कर काफी है) चाशनी में ही आठ रत्ती केशर भी डाल दो। और चावलों का पानी निकाल कर चावल भी चाशनी में डाल कर धीमी आग से पकने दो। जब चाशनी सूखने लगे तो घी डाल दो। इसके साथ ही छिले कतरे बादाम, धुली हुई किसमिस और छोटी इलायची के दाने अपनी इच्छानुसार उसमें डाल दो

और नीचे ऊपर किसी चमचे से चला दो। कुछ देर बाद मुश्क या (कस्तूरी) को थोड़े से दूध में घोल कर उसमें डाल दो, (मुश्क दो चावल भर काफी होगी) और किसी बरतन से ढ़क दो और पतीली पर रख दो। चावल तैय्यार होजायें तो कुछ बूंद गुलाब या केवड़े का इत्र भी छिड़क दो, इत्र के बजाय गुलाब जल का प्रयोग भी किया जा सकता है कुछ क्षण तक पतीली को ढका रहने दो और फिर उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

नमकीन चावल

चावलों को पूर्वोक्त रीति से साफ करके पानी में भिगो कर रख दो। फिर पानी से निकाल कर चावलों को किसी टोकरी में रख दो [टोकरी के सूराख इतने महीन हों कि चावल उनमें से न निकल सकें] फिर अन्दाज का नमक, जीरा, छोटी इलायची के दाने पीस कर चावलों में मिला दो। लेकिन चावल टूटने न पायें, फिर पतीली में चावल भर कर और पतीली का मुंह बन्द करके कोयलों की आग पर रख दो। कुछ कोयले पतीली के ढक्कन पर भी रख दो। लग भग आधघंटे बाद चावल गल जायेंगे फिर दूसरी पतीली में घीसे ऊत चावलों को भून लो। फिर दही के साथ भोजन के काम में आओ।

दूसरी विधिः—

बढ़िया चावलों को पूर्वोक्त रीति से धोकर भिगो दो, फिर पतीली में अदहन गरम करके उसमें पिसी हुई हल्दी और नमक डाल दो फिर उसी में चावल भी डाल दो (चावलों का पानी निकाल दो) जब एक कनी गलने को बाकी रह जाये तो उन्हें

पसालो, अर्थात् उनका पानी निकाल लो। फिर दूसरे बरतन में घी के साथ हींग, जीरा, काली मिर्च और राई को भून लो और पलटते रहो। ऊपर से कुछ घी डालकर ढ़क दो और कुछ देर अङ्गारों पर रक्खा रहने दो। फिर भोजन के काम में लाओ।

तीसरी विधि:—

चावलों को साफ़ करके धोकर भीगने दो। पतीली में अन्दाज का घी, जीरा, हींग, लालमिर्च, धनिये का जीरा, कालीमिर्च डाल कर भून लो। फिर चावलों को पानी से निकाल कर उस मसाले में छौंक दो और अन्दाज का पानी और नमक डाल दो और पकाओ। पानी चावलों से डेढ़ अंगुल ऊपर रहे। जब एक कनी गलने को बाकी रह जाये तो उतार कर अंगारों पर रखदो और कुछ पानी में केशर घोलकर उसमें डालदो। ऊपर से घी डालकर ढक दो कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

चौथी विधि:—

चावलों को धो कर साफ करके पानी में भिगों दो। पतीली में अदहन गरम करके नमक डाल दो। जब अदहन खौलने लगे तो उसमें चावल डाल दो और पकने दो। फिर कुछ नमक लालमिर्च और केशर कुछ घी में घोल कर रख लो। जब चावलों में एक कनी गलने को रह जाये तो पतले कपड़े से पसा डालो। फिर जो घी नमक वगैरा मिला कर तैयार किया है वह उसमें छोड़ दो और उपर नीचे चलाकर पतीली को अङ्गारों पर रखकर ढक दो। कुछ क्षण बाद एक बार फिर चला दो। दस मिनट बाद भोजन के काम में आओ।

मीठे चावल

पहली विधि:—

पावभर बढ़िया चावल, पावभर शक्कर, अपनी सामर्थ्यानुसार घी, आधी छटांक दूध अलग रखलो। फिर डेढ़ पाव पानी में शक्शर, डालकर शरबत बनालो और उसी का अदहन गरम करलो और उसमें चावल धोकर साफ करके (पूर्वोक्त रीति से) डाल दो। जब दो कनी गल जाये तो पतीली अङ्गारों पर रखदो। फिर घी और दूध उसमें छोड़कर चला दो और ढक दो। फिर भोजन के काम में लाओ। यह बड़े स्वादिष्ट और खिले हुये होते हैं।

दूसरी विधि:—

पूर्वोक्त रीति से पावभर चावलों को धोकर एक कपड़े पर उन्हें सुखालो, ताकि पानी सूख जाये। फिर आधी छटांक घी में चावलों को भून लो। भुन जाये तो कक्कर का शर्बत बनाकर उसमें डालदो और पकाओ। जब एक कनी गलने को रह जाये तो पतीली उतार कर अङ्गारों पर रखदो और ऊपर से इच्छानुसार घी डालदो और ऊपर से नीचे चलादो। कुछ देर बाद उतार कर भोजन के काम में लाओ।

तीसरी विधि:

पूर्वोक्त रीति से चावलों को धोकर रखलो, फिर गरम अदहन में चावलों को पकाओ। जब डेढ़ कनी गलने को बाकी रह जाये तो उन्हें पसालो फिर जितने चावल हों उतनी ही शक्कर और उससे चौथाई घी डालकर चावलों को चला दो। फिर उतार कर अङ्गारों पर रख दो। फिर कुछ छोटी इलायची के दाने पीस-

कर उसमें डाल दो। इससे वह सुगन्धित और सोंधे हो जायेंगे। फिर भोजन के काम में लाओ।

चौथी विधिः—

पाव भर चावलों को पूर्वोक्त रीति से धोलो। पाव भर गरम दूध में उन्हें पकाओ। आग की सावधानी रखना आवश्यक है, क्योंकि दूध के साथ चावल उफनता है। आग न अधिक तेज हो न अधिक कम। जब चावल गलने पर आजायें तो उसमें पाव भर शक्कर और पाव भर घी गरम करके डाल दो। साथ ही कुछ दूध में केशर घोल कर डाल दो (चार रत्ती केशर) और बहुत हल्की आग पर रख दो फ़िर कुछ किशमिश, बादाम, और इलायची वगैरह कतर पीस कर छोड़दो और नीचे ऊपर चला कर भोजन के काम में लाओ। यह चावल अत्यन्त स्वादिष्ट और रुचिकर होते हैं।

मुश्की मीठे चावल

पावभर चावल पूर्वोक्त रीति से साफ करके भिगोदो। फिर पाव भर शक्कर और सवा पाव दूध को मिलाकर गरम करो, और उसी में चावलों को (पानी निकाल कर) डाल दो। साथ ही आधा चावल मुश्क (कस्तूरी) और चार रत्ती केशर दूध में पीस कर डाल दो और आध पाव घी भी डाल दो और पकने दो कुछ देर बाद चिरौंजी, बादाम, पिस्ता किशमिश और छोटी इलायची के दाने कतर पीस कर डाल दो और पतीली को उतार कर अङ्गारों पर रखदो। जब चावल खूब खिल जायें तो भोजन के काम में लाओ।

बाजरे का भात

पहली विधि :—

मोटा बाजरा लेकर उसमें कुछ पानी डाल कर ओखली में हल्के हल्के ढंग से छांटे, फिर धीरे २ उसे जोर से कूटे, ताकि बाजरे की सफेद मींगी निकल आये। कूटने में विशेष सावधानी की आवश्यकता है। फिर उसे फटक कर भूसी निकाल दो और पतीली में अदहन गरम करके उसमें डाल दो। पानी बाजरे से लगभग चार अंगुल ऊँचा रहे अधिक नहीं। बीच २ में इसे चमचे से चलाते भी रहना चाहिये, वरना पेंदे में लगने का डर रहता है। गलने पर थोड़ा सा घी गरम करके ऊपर से छोड़ दो। फिर कुछ क्षण उपरान्त दूध, दही या मट्ठे से भोजन के काम में लाओ।

दूसरी विधि:—

मोटा मोटा बाजरा लेकर और पानी से धोकर हवा में किसी कपड़े पर फैलादो। पानी सूख जाये तो ओखली में डाल कर छाँट लो। फिर फटक कर भूसी निकाल डालो और एक बार फिर पानी से धो डालो। फिर कुछ मट्ठा (छाछ) और कुछ नमक मिलाकर कुछ चावलों में मिला दो। कुछ देर बाद किसी बड़े बरतन में चावलों से चौगुना अदहन गरम करके चावल डाल दो। जब चावल गल जायें तो उनका पानी पसा दो अर्थात् निकाल दो।

इसके बाद यदि सेर भर बाजरा हो तो पाव भर घी में उन्हें छोड़कर अङ्गारों पर रख दो। इसके बाद भोजन के काम में लाओ। यह चावल रफरे. खिले हुये और स्वादिष्ट बनेंगे।

यहाँ चावलों से तात्पर्य्य बाजरे की सफेद मींगी से है, चावलों से नहीं।

बाजरे का मीठा भात

उपरोक्त विधि से ही बाजरे को धो लो और कूट लो फिर जितना बाजरा हो उससे ड्योढ़ी शक्कर की चाशनी बनाओ और उसमें चावल छोड़कर पकाओ (चावल अर्थात् बाजरे की मींगी) जब गल जायें तो घी ऊपर से डाल कर पतीली को अङ्गारों पर रख दो। तत्पश्चात दूध या दही के साथ खाओ।

जौ का भात

पहले सूप से फटक फटका कर मोटे मोटे जौ बीन लो, और फिर उन्हें पानी से धोकर धूप में कुछ देर को फैला दो और इसके बाद किसी ओखली में इस प्रकार छांटों कि जौ बिल्कुल पिस न जाये बल्कि इस तरह कि उसकी सफेद मींगी निकल आये। जब मींगी निकल आये तो भूसी को अलग करके मींगी को धूप में सुखालो। जब सूख जाये तो उसे दल लो। इतना दलो कि एक मींगी के तीन चार टुकड़े होजायें, फिर उन्हें एक बार फटक कर साफ करलो। इसके बाद पतीली में अदहन रख कर चावलों की तरह पका लो जब गलने पर आजायें तो उसको पसा लिया जाये फिर कुछ घी डाल कर पतीली को अङ्गारों पर रख दो।

कुछ मिनटों के बाद ही दाने खिल जायेंगे। यह अधिकतर दूध और शक्कर के साथ खाया जाता है। दाल के साथ इसका प्रयोग कम ही होता है।

अत्यन्त पुष्टिकारक, बलकारक एवं स्फूर्तिदायक होता है रोगी मनुष्यों के लिये यह विशेष लाभदायक होता है, और विशेषतया जो लोग कमज़ोर हैं, और उनकी प्रकृति गरम है, उनके लिये यह अधिक लाभदायक एवं बल वर्द्धक है।

अन्य भात

जौ, बाजरे की तरह ही गेहूँ, चना, मूंग आदि का भात भी बनाया जा सकता है। अन्तर केवल इतना ही होगा कि इनको ज्यादा कूट कर इनकी मींगी नहीं निकाली जायगी। केवल इनका छिलका अलग करके इनको दल लिया जायगा। तत्पश्चात् चावलों की तरह पका लिया जायगा। यह भी दूध, दही मट्ठा (छाछ) के साथ ही खाने में स्वादिष्ट एवं रुचिकर होंगे, साथ ही लाभदायक, बलकारक एवं पुष्टिकारक होंगे।

इसी तरह ककुनी, समा, कोदो आदि का भात भी बनाया जायगा। इनको बाजरे के समान धोकर कूट लिया जायगा और उनकी भूसी अलग करके मींगी निकाल ली जायगी। और मींगी चावलों की तरह पानी में पकाली जायगी। यह भी अन्य भातों की तरह स्वादिष्ट और रुचिकर एवं पुष्टिकर होंगे।

केशरिया भात और मीठा केशरिया भात भी जैसा पहले बताया गया है, उसी प्रकार बनेगा। मीठे भात में केशर डाल देने से ही वह भात केशरिया बन जाता है। केशर के भात का वर्णन पहले दे दिया गया हैं। केशर से भात में सुगन्ध और सोंधापन आजाता है, और भात का रङ्ग भी अच्छा हो जाता है।

अनेकों प्रकार के भात बनाने की विधियां मैं तुम्हें बता चुकी हूं। आशा है तुम समझ गई होगी। मैंने यूं काफी समझाकर ही लिख दिया है फिर भी यदि कुछ समझ में न आये तो फिर पूछ लेना। लेकिन यह बातें तो ऐसी हैं, जो सभी स्त्रियां जानती हैं, केवल विधि का बताना ही आवश्यक होता है। जो स्त्रियां खाना बनाती रहती हैं, वह तो किसी भी प्रकार की विधि फौरन ही समझ लेती हैं। लेकिन जो विधियां यहाँ दी गई हैं उनको देख कर व पढ़कर एक अनजान भी अर्थात् जो खाना बनाना नहीं जानती वह भी भली प्रकार समझ सकती है। सब बातें स्पष्ट बतादी गई हैं। कई जगह परिमाण नहीं लिखा गया है यही शिकायत तुम्हें दाल प्रकरण के विषय में थी, परन्तु परिमाण की कोई विशेष बात नहीं, क्योंकि परिमाण तो अपनी सामर्थ्यानुसार व इच्छानुसार रक्खा जा सकता है। जितनी इच्छा हो चीज के अनुसार मसाला वगैरह डाल लो। अच्छा हो जहां परिमाण दिया गया है वहां यह मतलब नहीं कि हमेशा उतना ही परिमाण होना चाहिये। आवश्यकता के अनुसार कमी बेशी हो सकती है। जितनी आवश्यकता हो उतनी ही चीज ले लो और उसी के अनुसार अन्य मसाला आदि भी, लेकिन चीज लो तो विधि में लिखी हुई तोल के अनुसार लो अर्थात् यदि सेर भर चीज लिखी है, तो पाव भर ले लो, परन्तु फिर अन्य मसाले वगैरह भी चौथाई लो। आशा है समझ गई होगी।

शेष फिर—

तुम्हारी बहन

सुशीला

छठा पत्र

शाक भाजी-प्रकरण

प्रिय बहन मालती,

सस्नेह यथायोग्य। दाल रोटी और भात बनाने की विधि तो तुम समझ ही गई होगी और तुमने उसका कार्य रूप में भी अनुभव प्राप्त कर लिया होगा। रोटी के साथ जिस प्रकार दाल का सम्बन्ध है, उसी प्रकार शाक भाजी का भी सम्बन्ध है। इस लिये अब इस पत्र में मैं शाक भाजी बनाने की विधि ही लिखूंगी।

शाक भाजी तीन प्रकार की होती हैं, एक तो पत्तेदार, दूसरी बिना पत्ते की, तीसरी केवल पत्ते की। जैसे गाजर मूली तो पत्तेदार हैं, और आलू, बैंगन बिना पत्ते की और परवल, बथुआ आदि केवल पत्ते ही हैं। किसी की जड़, किसी के पत्ते, किसी की शाख यही शाख भाजियां कहलाती हैं। पालक बथुआ आदि घास ही तो है। शाक भाजी किसी भी चीज की अथवा कितने ही प्रकार की बन सकती हैं। यहां तक "कङ्कड़ों" (पत्थर) की तरकारी भी बनाई जा सकती है, और कुछ लोग बनाते भी हैं। इसलिये यह तो निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता कि शाक भाजी किन २ चीजों की बनती है। बस यही समझ लेना चाहिये कि प्रत्येक वस्तु की भाजी तैय्यार की जा सकती है। हां बनाने की विधि का ज्ञान रखना आवश्यक है।

पक्की रसोई में तो शाक भाजी का बनाना आवश्यक होता ही है, परन्तु कच्ची रसोई में भी लोग शाक भाजी का प्रयोग करते हैं। शाकभाजी का खर्च दालों से अधिक होता है। दाल

तो केवल कच्ची रसोई में ही बनाई जाती है, परन्तु शाक भाजी कच्ची और पक्की रसोई दोनों में ही बनती है। कई लोग तो ऐसे हैं जो दाल का प्रयोग बहुत ही कम करते हैं, और ज्यादातर शाक भाजी ही खाते

रसोई बनाते समय सब से पहले शाक भाजी ही बनानी चाहिये और इसके बाद दाल, रोटी या अन्य चीजें। रोटी या पूरी तो हमेशा सबके बाद ही बनानी चाहिये। रसोई में खाना बनाने के पूर्व उन सभी चीजों का संग्रह कर लेना आवश्यक है, जिनका प्रयोग करना है। शाक भाजी के लिये जिन मसालों की जरूरत हो उन्हें पहले से ही पास रख लेना चाहिये। यदि पिसे हुये मसाले की आवश्यकता हो तो पहले से ही पीस कर रख लेना चाहिये वरना समय पर देर हो जाने से काम बिगड़ जाता है। समय पर इधर उधर ताकना कभी इस चीज़ के लिये कभी उस चीज़ के लिये इधर जाना उधर जाना व भटकते फिरना ठीक नहीं।

शाक भाजी हमेशा ताजा ही होना चाहिये। बासी शाकभाजी गलती भी देर में है, और हानिकारक भी होती है। जहां तक हो सके ताजा का ही प्रयोग करना चाहिये। पानी में डाल देने से या भिगोते रहने से शाक भाजी खराब तो नहीं परन्तु उसके गुण अवश्य कम हो जाते हैं।

शाक भाजी रांधने के पूर्व उसको खूब धो लेना चाहिये, ताकि उसका कूड़ा करकट या रेत, धूल वगैरह दूर हो जाये। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि कहीं सड़ी गली न हो। जितनी सफाई से भोजन बनाया जायेगा, उतना ही अच्छा होगा। सफाई सभी को पसन्द होती है।

शाक भाजी बनाने की विधि

१—अरबी [घुइयां]

पहली विधि:—कच्ची अरबी को कतर कर बनाना:—

पहले मोटी २ अरबी लेकर पानी से धो डालो और उसकी मिट्टी वगैरह सब साफ करलो। अरबी मोटी ही अच्छी होती है, पतली अरबी लाभ दायक भी नहीं होती और उसको छीलने व काटने में कठिनता होती है। इसी प्रकार पुरानी अरबी ज्यादा अच्छी और लाभ दायक होती है, परन्तु नई अरबी हानि कारक होती है खास कर आंव की बीमारी पैदा करती है।

अरबी को धोकर छीललो फिर उसको मोटी २ कतरलो अर्थात् मोटे २ टुकड़े कर डालो। इसके बाद गरम मसाला अन्दाज का लेकर पानी के साथ पीस डालो, न ज्यादा गाढ़ा न ज्यादा पतला। फिर पतीली में घी गरम करके उस मसाले को उसमें खूब भूनो। जब सुगन्ध आने लगे तो उसमें कतरी हुई अरबी डाल दो और भूनो। जब अरबी के टुकड़े कुछ सुर्ख हो जाएं तो उसमें अन्दाज का नमक और पानी डाल दो। पानी अपनी रुचि के अनुसार ही डालो। जब अरबी के टुकड़े गल जायें तो उसमें आम की खटाई या खट्टा दही डाल दो और कुछ देर बाद चूल्हे से उतार कर किसी बरतन में उंडेल दो।

यह ध्यान रखना चाहिये, कि खटाई पड़ी हुई चीज़ किसी ऐसे बरतन में मत रक्खो, जिससे चीज खराब हो जाये। बरतन पीतल का नहीं होना चाहिये!

दूसरी विधि:—

पहले अरबी को धोकर छीलकर अलग रख लो फिर हल्दी, धनियां, लौंग, बड़ी इलायची, दालचीनी, लाल मिर्च, काली मिर्च, जीरा और अमचूर यह सब मसाले अन्दाज के लेकर पीस लो (पानी के साथ पीसो और गाढे रखो) इसके बाद छिली हुई अरबी में वह मसाला मिलादो। अरबी को खूब गोद दो जिससे अरबी में छेद हो जायँ और मसाला उसमें प्रवेश कर जाये। फिर किसी बरतन में (चौडे मुंह की पतीली व कढाई) घी गरम करो और अरबी को भूनो। जब अरबी सुर्ख हो जायें तो ऊपर से पिसा हुआ नमक डाल दो थोडा सा पानी और खट्टा दही डाल दो (पानी इतना डालो कि अरबी पतली न होने पावे अर्थात् सेर भर अरबी के लिये आधा छटाँक पानी काफी होगा) इसके बाद धीमी आग से उसे पकने दो। जब गल जाये तो चमचे या करछली से उसे ऊपर नीचे चला दो। फिर भोजन के काम में लाओ।

यह साबित अरबी बनाने की विधि है। ज्यादातर यह कढ़ाई में ही पकाई जाती है, परन्तु लोहे की कढ़ाई में यह काली पड़ जाती है। यदि कालापन दूर करना हो तो लोहे की कढ़ाई में मत पकाओ। पीतल की कढ़ाई या पीतल की बड़ी और चौड़े मुँह की पतीली में बनाओ।

तीसरी विधि:—

मोटी २ अरबी लेकर पहले पानी से धोकर पतीली में भरदो और उसमें पानी डालकर उबाल लो। जब अरबी गल जायें तो उतार लो और जब ठंडी हो जायें तो उनका छिलका

उतार लो। छिलका बड़ी आसानी से उतर आयेगा।

इसके बाद पतीली में अपनी सामर्थ्यानुसार या इच्छानुसार घी गरम करो और उसमें कुछ अजवायन डालकर भूनो, जब बह बघार तैयार हो जाये तो छिली हुई, उबली हुई अरबी उसमें डाल दो और ऊपर नीचे चलाकर फौरन ढक दो। कुछ देर बाद नमक और काली मिर्च पीसकर ऊपर से छोड़ दो और ऊपर से नीबू भी निचोड़ दो और चमचे से ऊपर नीचे चला दो। फिर पतीली नीचे उतार लो और भोजन के काक में लाओ।

चौथी विधि:—

पहले अरबी को पानी से धोकर छील डालो और उसे गोद दो अर्थात् उनमें चाकू की नोंक से छेद करदो और नीबू उसमें निचोड़ दो और कुछ देर तक यूंही पड़ा रहने दो, जिससे नीबू का रस अरबी में मिल जाये और उसके छेदों में प्रवेश कर जाये। फिर लौंग, काली मिर्च, बड़ी इलायची, दालचीनी, पथर फूल, तेजपात, लाल मिर्च और अदरक अन्दाज़ की लेकर सब चीजें पानी के साथ पीस डालो। इसके बाद किसी बरतन में घी डालकर खूब गरम करो और उसमें अरबियों को तल लो और उन्हें निकाल कर अलग रख लो। फिर उस घी में जो बरतन में रह गया है, पिसा हुआ मसाला जो तैयार करके रक्खा है डालकर भून लो। जब सुगन्ध आने लगे तो उन तली हुई अरबियों को भी डाल दो और उन्हें उस मसाले में फिर भून लो। जब खूब भुन जावें और मसाला खूब मिल जाये तो ऊपर से पिसा हुआ नमक भी डाल दो। फिर खट्टे दहो को पानी में घोलकर ऊपर से छोड़ दो और बरतन को ढक कर अरबी पकने दो। पानी उतना

ही लो जितना चाहो। यह अपनी रुचि पर है, जितनी पतली या गाढ़ी बनानी हो उतना ही पानी इच्छानुसार रख लो। जब अरबी गल जायें तो किसी बरतन में उडेल लो।

पांचवीं विधि:—

मोटी २ अरबी लेकर पानी से धोकर व छीलकर महीन २ कतर लो। फिर किसी बरतन में घी छोड़कर हींग, मेथी और लाल मिर्च का बघार तैयार करो और फिर कतरी हुई अरबी उसमें डाल दो और भूनो। जब कुछ २ भुन जाये तो उसे किसी चीज़ से ढक दो। फिर अन्दाज का पानी और नमक भी डाल दो। जब गलने लगे तो खटाई भी डाल दो। कुछ देर बाद उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

दिलपसन्द अरबी

मोटी २ अरबी लेकर पानी से धोकर पूर्वोक्त रीति से उबाल लो और छील लो। एक बरतन में खट्टा दही या मट्ठा (छाछ) लेकर उसमें नमक मिला लो (नमक पिसा हुआ हो) फिर उसमें छिली हुई अरबी भी डाल दो और ढक कर रक्खा रहने दो। दो तीन रोज़ तक नित्यप्रति उसे धूप और ओस में रक्खो। तीसरे दिन उस बरतन में से अरबी निकाल कर किसी कपड़े पर फैलाकर सुखा लो। जब ऊपर से सूख जाये तो कढ़ाई में उन्हें घी में तल लो। इस प्रकार तलो कि उनकी रङ्गत बादाम की सी हो जाय। इसके बाद काली मिर्च, काला ज़ीरा, सफेद ज़ीरा इनको पीसकर अरबी में मिला दो। फिर किसी बरतन में या कढ़ाई में इस अरबी को भून डालो। साथ ही ऊपर से नीबू का रस भी निचोड़ते जाओ। जब खूब भुन जाये तो किसी दूसरे

बरतन में जो पीतल का न हो, निकाल लो और ठंडी कर लो। यह ध्यान रखना जाहिये, कि इस विधि से अरबी बनाने में भूनने में विशेषता होनी चाहिये, अर्थात् अरबी को भूनना खूब चाहिये।

यह अरबी पन्द्रह दिन तक भी खराब नहीं हो सकती। जब भी खाई जायेगी इसका स्वाद वही रहेगा और स्वादिष्ट बनी रहेगी। यात्रा में जाते समय घर से ले जाने के लिए बहुत उपयोगी है।

अरबी में अजवायन प्रायः हर एक विधि में ही पड़ता है। मैंने यहाँ हर एक विधि में नहीं लिखा है, लेकिन लोग प्रयोग करते हैं। वह अपनी रुचि एवं इच्छा पर है। अजवायन अरबी के साथ लाभदायक अवश्य होती है।

२—आलू

आलू एक ऐसा पदार्थ है, जिसका व्यवहार झोंपड़ी से लेकर महलों तक होता है। हर मौसम में बारहों महीने यह खाने के काम में आता है। जितना व्यवहार इसका होता है, उतना शायद किसी अन्य खाद्य पदार्थ का नहीं होता।

यह सस्ता भी होता है और केवल थोड़े से मसाले से भी किसी भी प्रकार बनाया जा सकता है। आलू से कई प्रकार की चीजें बन सकती हैं। इसकी पिट्ठी कचौड़ी, समोसों वगैरह में काम आती है। पापड़, बड़ी, अचार, रायता, तरकारी, लड्डू, जलेबी, मिठाई, नमकीन (सेव वगैरह) पकौड़ी, चटनी, चाट वगैरह कई प्रकार की चीजें इसके द्वारा बनाई जाती हैं। यहां केवल तरकारी बनाने की विधि बताई जायेगी। अंगरेज लोग

भी इसका काफी व्यवहार करते हैं। उबाले हुये सूखे आलू वे लोग खाते हैं। चावलों के साथ खाने में भी काम आता है।

अरबी के समान आलू भी मोटा ही उपयोगी होता है, क्योंकि वह छीला भी अच्छी तरह जा सकता है, और उबाला भी। उसको काटने, कतरने या उसके टुकड़े करने में भी कठिनाई नहीं होती। छोटा आलू छीलने या कतरने में कष्टप्रद होता है। इसलिये व्यवहार में बड़ा आलू ही लाना चाहिये। बड़े आलू को पहाड़ी आलू भी कहते हैं। क्योंकि वह पहाड़ी प्रदेशों में होता है। इसकी पैदावार गर्म और सर्द दोनों ही प्रदेशों में होती है।

आलू बनाने की पहली विधि

आलू को साफ करके धोकर छील लो और उसके टुकड़े चाकू से कर डालो। फिर पतीली में घी डाल कर जीरा, मेथी, लाल मिर्च का बघार तैय्यार करो फिर कतरे हुए आलू पानी से धोकर उसमें छोड़दो और चमचे से चला दो, कुछ समय उपरान्त ऊपर से पिसी हुई हल्दी, नमक और पानी अन्दाज का लेकर डाल दो और एक बार फिर चला दो और पतीली को किसी चीज़ से ढक कर आलू पकने दो। जब आलू गल जावें तो अमचूर डाल दो और दो तीन उफान आने पर उतार लो।

आलू छीलने की अपेक्षा उबले हुए ठीक रहते हैं। छीलते ही आलू का गुण नष्ट हो जाता है. क्योंकि आलू का पुष्ट पदार्थ आलू के छिलके के निकट ही होता है। उबलते ही उस पदार्थ का गुण आलू में मिल जाता है और छिलकों से अलग हो जाता है और फिर छिलका बेकार हो जाता है। कुछ लोग आलू को बिना छीले ही बनाते हैं। परन्तु बिना छिले

आलू उतने स्वादिष्ट नहीं बनते, जितने कि छिले हुये।

दूसरी विधि

पहले आलू के बड़े-बड़े टुकड़े काटकर (आलू धुले हुये और छिले हुये हों) रख लो और पानी में भीगने दो, ताकि वह अच्छी तरह धुल जावें। आलू के टुकड़े भी बड़े ही काटने चाहियें क्योंकि बड़े टुकड़ों में मसाले का प्रवेश अच्छी तरह होता है और पकने में देर भी लगती है. इस लिये स्वादिष्ट बनते हैं।

फिर अनाज की हल्दी, धनियाँ, सफेद जीरा, काला जीरा, लौंग,काली मिर्च, बड़ी इलायची, तेजपात, पथरफूल आदि मसाला लेकर पानी के साथ गाढ़ा पीस लो, इस मसाले में वे काटे हुये आलू के टुकड़े मिला लो। इसके बाद पतीली में घी गरम करो और उसमें मसाला मिले हुये आलू छोड़ दो और भूनो, जब भुन जायें और सुगन्ध आने लगे तो उसे ढक दो और कुछ क्षण बाद उसमें अन्दाज का नमक और पानी डाल दो और पकने दो। जब आलू गल जावे तो उसमें खट्टा दही पानी में मिलाकर डाल दो या अमचूर छोड़ दो।

तीसरी विधि

बड़े बड़े मोटे आलू उबाल कर छील लो, फिर हर एक आलू को गोद दो अर्थात् चाकू की नोक से आलुओं को छेद दो, ताकि उनमें सूराख हो जावें फिर किसी बरतन में घी के साथ उन्हें तल लो जिस प्रकार अरबी के प्रकरण में लिखा गया है। फिर धनियाँ, लौंग, बड़ी इलायची, तेजपात, हल्दी और अदरक इन सबको पानी के साथ पीसकर वह मसाला घी में भून लो। जब खुशबू आने लगे तो तले

हुये आलू उसमें डाल दो, फिर अन्दाज से नमक और पानी छोड़ दो और पकने दो। कुछ देर बाद जब एक उफान आजावे तो पतीली को अङ्गारों पर रख दो और कुछ क्षण उपरान्त उसमें अमचूर डाल दो। फिर भोजन के काम में लाओ।

चौथी विधि

किसी बरतन में घी गरम करो। जितने आलू हों उसी के अन्दाज से घी लो। फिर लाल मिर्च और जीरे का बघार तैय्यार करो. इसके बाद पिसा हुआ मसाला (अन्दाज की हल्दी, धनियाँ, गरम मसाला। उसमें डाल दो और उसे भूनो और फिर उसे ढकदो। कुछ देर बाद अन्दाज का नमक और पानी उसमें डाल दो और फिर ढक दो। जब आलू गल जायें तो उसमें दही डालकर पतीली अङ्गारों पर रखदो और कुछ देर तक रक्खी रहने दो इसके बाद भोजन के काम में लाओ।

पांचवीं विधि

पहले आलू को पानी में उबाल कर छील लो और टुकड़े काट लो। फिर किसी बरतन में हींग जीरे का बघार तैयार करो और उसमें आलू को छोड़ दो और ढक दो। फिर कालीमिर्च, बड़ी इलायची और नमक पीसकर डाल दो और नीचे ऊपर चला दो। इसके बाद ऊपर से अमचूर डाल दो, अगर रसेदार करना हो तो पानी भी डाल दो और जब पानी खूब खौल जावे तो उतार कर भोजन के काम में लाओ। यदि रसेदार नहीं बनाना हो तो केवल थोड़ा सा पानी डालो,

केवल इतना ही जो जल जाये। इसको आलू की भुजरी भी कहते हैं।

छठी विधि

इसको वृन्दाबनी भाजी कहते हैं। यह आलू की ही बनती है। पहले जितने आलू बनाने हों उस से आधा दही लो जैसे मान लो सेर भर आलू हों तो आध सेर दही लो और उसे किसी खद्दर के टुकड़े में बाँध कर लटकादो. जब पानी निकल जाये तो वह दही किसी बरतन में निकाल कर रखलो। फिर आलू उबाल कर छील डालो और उन्हें मसल लो और चूरा करलो। फिर हींग मिर्च जीरा और इलायची पीस कर दही में मिला दो, और उस में मसले हुये आलू और कुछ बेसन लेकर खूब मथो अर्थात् फेंटो। जब खूब मिल जावें तो किसी बरतन या कढ़ाई में घी गरम करो और फेंटे हुए अर्थात मसले हुए आलू को थोड़ा थोड़ा लेकर गोल बनाकर (पकौड़ी की तरह) छोड़ती रहो और तलो, जब तल जायें और उनकी रङ्गत बादाम की सी होजाये तो निकाल लो। फिर घी में जीरे का बघार देकर उन्हें छौंक दो। इसके बाद उनमें अन्दाज का पानी और पिसा हुआ नमक भी डाल दो। और ऊपर से कुछ घी भी डाल दो और अङ्गारों पर रख दो। जब आलू फट जायें तो उतार लो और भोजन के काम में लाओ!

सातवीं विधि

इसको दम—आलू भी कहते हैं। इसकी विधि यह है। न ज्यादा मोटे न ज्यादा छोटे आलू लो और उन्हें धोकर छील

कर रखलो और उनमें चाकू की नोक से छेद कर दो। फिर अन्दाज का इच्छानुसार धनिया, लौंग, जीरा, बड़ी इलायची, काली मिर्च, लाल मिर्च, दालचीनी, हल्दी और कुछ शक्कर (चीनी) लेकर पानी के साथ सबको पीस लो और उसमें आलू मिलादो, जिससे मसाला उसमें मिल जाये। फिर घी में तेजपात का बघार तैयार करके उन आलुओं को भून डालो। जब खुशबू आने लगे तो ढ़क कर अङ्गारों पर रख दो। जब आलू खूब गल जायें तो ऊपर से अमचूर या खट्टा दही डाल दो और नीचे ऊपर चला दो, फिर उतार कर भोजन के काम में लाओ। यह भी बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

आठवीं विधि

बड़े २ मोटे मोटे आलू लेकर और धोकर व छील कर कतर लो और किसी बरतन में घी में तलकर निकाल लो। फिर जीरा, काली मिर्च, बड़ी इलायची, और नमक अन्दाज का लेकर पीस लो। फिर जिस बरतन में आलू तले थे उसका घी निकाल लो और उसमें तले हुए आलू डाल दो और ऊपर से मसाला छोड़ दो, साथ ही नीबू भी कतर के निचोड़ दो फिर नीचे ऊपर चलाकर उतार लो। फिर भोजन के काम में लाओ।

नवीं विधि

बड़े बड़े मोटे मोटे आलुओं को लेकर धोकर छील लो, और कद्दकस (कसने का पदार्थ जिसे बलाई कस भी कहते हैं) से कसलो, उन महीन कसे हुऐ आलू को धूपमें सुखादो जब सूख जावे तो किसी बरतन में उन्हें (घी के साथ) भूनो

जब सुर्ख होजायें तो उतार लो। फिर धनिया, जीरा लालमिर्च अमचूर और नमक इन सब को अन्दाज का लेकर पीस लो और इनकी चटनी बना लो फिर वह भुने हुए आलू उस में मिलाकर खाओ।

(३) आलू का शीरा

कुछ आलू लेकर धोकर व छील कर किसी पत्थर या सिल पर पीस लो। फिर किसी बरतन में घी डाल कर हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार तैयार करके उन्हें छोंकदो और ऊपर से अन्दाज का पानी और नमक डाल दो। जब पकने पर आजाये तो हरा धनिया कतर कर डाल दो, और कुछ दही भी ऊपर से छोड़दो (दही कपड़े से छान लो) दो तीन उफान आने पर उतार लो। यह भी स्वादिष्ट बनता है। यह आलू की साधारण तरकारी की भांति ही है, केवल कुछ ही अन्तर है, वह यह कि आलू पीस लिये जाते हैं।

(४) आलू का भरता

भरता दो तरह से बनता है। एक तो आलू को भून कर और दूसरा पानी में उबाल कर या साबित आलू दाल व भात में पकते समय डाल दिये जाते हैं। परन्तु भुने हुए आलू का भरता अच्छा होता है।

आलू को भून कर या उबाल कर रखलो और छिलका उतार लो। फिर हाथों से मसल डालो। इसके बाद धनिया, काली मिर्च, जीरा, इलायची, लौंग, दालचीनी को पीस कर व घी में भून कर उसे मसले हुये मसाले में मिला दो। बस यही

रता कहलाता है। यदि चाहो तो घी से इस भरते को भून लो। बिना भुना हुआ अधिक स्वादिष्ट नहीं होगा, इसलिये भून लेना ही चाहिये।

दूसरी विधि

आलुओं को पानी में उबाल कर हरएक आलू के दो दो टुकड़े कर लो फिर उन्हें घी में तल लो। इसके बाद उन्हें हाथ से मसल डालो और उनका चूरा कर लो। फिर गरम मसाला भून कर उस में मिला दो और ऊपर से अमचूर भी मिलादो। यदि चाहो तो हरे धनिये की पत्ती भी डाल दो। फिर भोजन के काम में लाओ।

(५) ककड़ी की भाजी

ककड़ी पतली भी होती है और मोटी भी। पतली ककड़ियाँ कच्ची खाने के ही काम में आती हैं और मोटी ककड़ियाँ तरकारी बनाने के काम में लाई जाती हैं, लेकिन ककड़ी पकी हुई न हो।

मोटी २ ककड़ी लेकर पहले छील डालो। ककड़ी मोटी हो, परन्तु पकी हुई न हो कच्ची ही हो। छील कर ककड़ी को चीर डालो और उसके बीज निकाल कर फेंक दो और ककड़ी के छोटे छोटे कतरे करलो।

इसके बाद किसी बर्तन में घी डालकर जीरा और लालमिर्च का बघार तैयार करलो ककडी के कतरे पानी से धोकर छौंक दो फिर नमक, अमचूर डाल दो (कुछ लोग चीनी या शक्कर भी डालते हैं) जब ककडी गलने पर आजावे तो पिसा हुआ गरम मसाला

ऊपर से छोड दो और पतीली को ढक दो। कुछ देर बाद पतीली उतार कर तरकारी किसी बर्तन में उडेल लो और फिर भोजन के काम में लाओ।

इस तरकारी में नमक का विशेष ध्यान रखना चाहिये। नमक बिलकुल अन्दाज का होना चाहिये। सेर भर ककडी के लिए नौ माशे नमक काफी होगा। पानी इस तरकारी में नहीं डालना चाहिये क्योंकि पकते २ ककडी स्वयम् ही पानी छोडती है ककडी में पानी भरा होता है जो उसको पकाने के लिये काफी है।

(६) बैंगन (या भांटा)

बैंगन कच्चे बिना बीज के अर्थात् जिनमें बीज न पडे हों वही अच्छे होते हैं। यह दो तरह बनाया जाता है एक तो छील कर दूसरे बिना छीले हुए। ज्यादातर बिना छील कर ही बनाया जाता है। इसकी विधि यह है कि अच्छे २ कच्चे बैंगन लेकर कतर लो अगर आलू के साथ बनाना चाहो तो आलू भी छील कर व कतर कर रखलो और किसी पतीली में घी के साथ हींग मेथी का बघार देकर आलू और बैंगन पानी से धोकर छोंक दो। फिर कुछ हल्दी और नमक ऊपर से छोड दो और कुछ पानी डाल दो और चमचे से नीचे ऊपर चला दो कुछ देर बाद जब दोनों चीजें गल जावें तो अमचूर डाल दो और उतार लो। इसमें भी पानी बहुत कम पडता है क्यो कि बैंगन भी ककडी की तरह पानी छोडता है।

दूसरी विधि

छील कर:—बैंगन छील कर कतर लो (लम्बे टुकडे कतर कर पानी में डालते जाओ, पानी में न डालने से बैंगनों के कडुए

होने का अन्देशा रहता है) फिर पतीली में घी डाल कर हींग और पञ्चशेरन का बघार दो और हल्दी लाल मिर्च और धनियाँ पानी में पीस कर बघार में छोंक दो। कुछ क्षण उपरान्त बैंगन के टुकडे उसमें डालदो ऊपर से अन्दाज का नमक भी छोड दो, साथ ही कुछ नमक का पानी भी डाल दो और पतीली ढ़क कर बैंगन पकने दो। बैंगन गल जावें तो पिसा हुआ गरम मसाला ऊपर से छोड़ दो साथ ही थोडा सा सूखा पोदीना भी डालदो अगर चाहो तो हरा धनियाँ भी जरा सा बारीक कतर कर छोड दो। कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

यदि आलू डालना चाहो तो बैंगन के टुकड़ों को छोंकते समय आलू के टुकडे भी काट कर डाल दो। कुछ नमक अवश्य बढ़ाना पडेगा। अन्य मसाले तो वही काफ़ी होंगे।

तीसरी विधि

बैंगन छील कर गोल २ काटलो और अन्दाज की पिसी हुई हल्दी और पिसा हुआ नमक उनमें मिला दो। फिर कुछ देर बाद लगभग १५ मिनट बाद किसी मोटे कपडे में उन्हें कस कर बांध दो और उनका पानी निचोड लो। फिर घी में तल डालो जब तल जायें तो काली मिर्च, नमक और नीबू का रस तीनों को उनमें मिला दो।

चौथी विधि

बैंगन लेकर छील डालो और चाकू से बीच में छेद कर दो। उस छेद में तली हुई हींग भर दो। फिर किसी बर्तन में उन्हें रख दो इस प्रकार कि नीचे डंठल रहे और बैंगन खडे रहे। बर-

तन को ढ़क कर आग पर पकने दो । जब बैंगन गल जाये तो उतार लो और बरतन को साफ करके उसमें घी के साथ जीरे, लाल मिर्च का बघार तैयार करके उसमें बैंगन छौंक दो । ऊपर से हरा धनियां, अमचूर और नमक पीस कर डाल दो और खूब चला कर किसी बर्तन में उडेल लो। अमचूर की बजाय खट्टा दही भी काम में लाया जा सकता है । शुरू में बैंगन साबुत ही रक्खो और हरेक बैंगन में तली हुई हींग भर दो । बाद में साबित बैंगन गल कर भरता सा हो जायगा ।

(७) भरवाँ बैंगन ।

इसके लिये लम्बे २ पतले २ बैंगन होने चाहिये या गोल गोल बहुत छोटे छोटे । पहले तो इन बैंगनों को चीर लो फिर उनमें खटाई, सोंफ, धनिया, नमक लाल मिर्च, गरम मसाला अन्दाज का लेकर व पीस कर उनमें भर दो । फिर घी में हींग जीरा का बघार तैयार करके उसमें छौंक दो । यदि घी कम हो तो कुछ पानी डाल दो लेकिन केवल इतना ही जिसमें बैंगन गल जाये परन्तु यदि घी काफी हो तो पानी की आवश्यकता नहीं । पानी डालने से बैंगन कई दिन तक नहीं रक्खे जा सकते ।

घी की बजाय तैल में भी बैंगन छौंके जा सकते हैं । इनको कई दिन तक रख कर भोजन के काम में ला सकते हैं ।

(८) भिन्डी सूखीभिन्डी ।

भिंडी की नरम फली लेकर उसकी लम्बी २ फांकें काट लो । भिर घी में हींग जीरा का बघार देकर छौंक लो और भूनो । ऊपर से धीरे २ नीबू का रस भी भूनते समय ही छोड़ते जाओ ।

जब भिन्डी सुर्ख हो जाये तो उसमें कुछ दही डालदो और फिर भूनो जब सूख जाये तो नमक और काली मिर्च पीस कर मिला दो, कुछ क्षण उपरान्त भोजन के काम में लाओ।

दूसरी विधि

भिन्डी की नरम २ कलियां लेकर मोटे २ कतरे काट लो और उन्हें घी में पूरी की तरह तल लो। फिर गरम मसाला, धनियां जीरा और हल्दी को पानी में पीस कर तली हुई हल्दी में मिलादो और किसी बर्तन में उन्हें भून लो। ऊपर से नीवू का रस भी छोड़ दो। (भूनते समय ही रस धीरे २ छोड़ते जाओ) इसके बाद जब भिन्डी भुन जावे और मसाले में से खुशबू आने लगे तो नमक अन्दाज का पीस कर डाल दो। कुछ क्षण उपरान्त उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

तीसरी विधि

कुछ नरम नरम भिन्डी लेकर उनका दोनों तरफ का सिर काट दो। फिर बीच में से हर एक को चीर दो और खटाई, सोफ धनिया, नमक, मिर्च, गरम मसाला, हल्दी इन सब को पीस कर और दही में मिला कर सब भिन्डियों में बराबर बराबर भर दो और घी में भून लो (हींग जीरे का बघार देकर छौंको) जब भिन्डी सुर्ख हो जाये तो उतार लो। यह ध्यान रखना चाहिये कि भिन्डी जलने न पाये। घी में भूनते समम यदि घी काफी हो तो पानी डालने की आवश्यकता नहीं यदि कम हो, तो कुछ पानी भी डालदो। केवल इतना कि भिन्डी गल जावे और पानी भी जल जावे। इनको भरवां भिन्डी कहते हैं। यह भी सूखी ही बनती है।

चौथी विधि

भिन्डी की नरम नरम कलियां लेकर पतले २ कतरे बना लो, फिर घी में हींग, जीरे का बघार देकर भिन्डी छौंक दो । इसके बाद नमक और काली मिर्च डाल कर कुछ पानी के छीटे मार दो । भिन्डी गल जावे, तो ऊपर से अमचूर डाल दो और भून कर सुर्ख कर लो, फिर भोजन के काम में लाओ ।

(९) रसदार भिन्डी

बहुत नरम और छोटी २ भिन्डी लेकर दोनों तरफ के सिरे काट डालो । भिन्डी की नोक और डंठल काट ही लेनी चाहिये । फिर पानी में धोकर किसी कपडे पर सुखा लो । सूख जाये तो घी में तल डालो । इसके बाद घी में जीरे का बघार देकर धनियां, और लाल मिर्च इनको पानी से पीस कर बघार में छोंक दो और भून लो । फिर भिन्डी भी छौंक दो और अन्दाज से नमक और पानी डालदो । जब भिन्डी गल जायें, तो पिसा हुआ गरम मसाला और दही डाल दो । जब रस गाढ़ा हो जाये, तो उतार कर खाने के काम में लाओ ।

(१०) फूल-गोभी

फूल गोभी गठी हुई अच्छी होती है । कुछ पकी हुई और खुली हुई अच्छी नहीं होती । अगर विधि से बनाई जाये तो अधिक बादी नहीं करती । यों तो गोभी फूल बादी होती है ।

पहली विधी

फूल-गोभी ज्यादातर आलू के साथ बनाई जाती है । पहले

गरम मसाला पानी में पीस कर घी में छौंक दो। फिर फूल-गोभी और आलू दोनों को कतर कर छौंक दो। (आलू अपनी इच्छानुसार रक्खो, अधिकतर सेर भर गोभी के लिये आधा सेर आलू काफी होते हैं) छौंक कर कुछ क्षण उपरान्त कुछ पानी डाल दो और ढ़क दो। जब दोनों चीजें गल जायें, तो अन्दाज का नमक और खटाई पीस कर छोड़ दो। नमक छौंकते समय भी डाला जाता है। जब तरकारी घुट जाये तो उतार कर भोजन के काम में लाओ।

दूसरी विधि

फूल-गोभी और आलू दोनों के बड़े २ टुकड़े काट लो और पानी में उबल जायें तो पानी निकाल दो और आलू गोभी उसी बरतन में रख लो। फिर पतीली में घी गरम करो और हींग, जीरे का बघार तैयार करलो फिर लाल मिर्च, काली मिर्च, धनियां, काला जीरा, लौंग, बड़ी इलायची, दालचीनी, हल्दी, सोंठ (वा अदरक) और जावित्री यह सब चीजें अन्दाज की लेकर पानी के साथ महीन पीस लो और उबली हुई आलू गोभी में मिलादो। इसके बाद हींग, जीरे के बघार में जो तैयार किया है उसे छौंक दो और भूनो। जब भुन जावे और सुगन्ध आने लगे, तो कुछ दही डाल दो और ढक दो। कुछ क्षण बाद नमक और कुछ पानी ऊपर से डाल दो और पतीली अंगारों पर रख दो। जब रस गाढ़ा हो जाये तो उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

तीसरी विधि

पहले धनियां, हल्दी व लाल मिर्च पानी के साथ पीस डालो

और किसी बर्तन में हींग जीरे का बघार देकर पिसा हुआ मसाला छोड़ दो और भूनो। जब हल्दी पक जाये, तो आलू गोभी के बड़े २ टुकड़े काट कर और पानी से धोकर उसमें छौंक दो। आलू गोभी काट कर और पानी में डाल कर पहले ही रख लेना चाहिए। छौंक कर पतीली को ढक दो और तरकारी को पकने दो। जब तक वह पके तब तक कुछ धनियां अदरक और गरम मसाला इन को पीस कर रखलो। जब तरकारी गल जाये, तो मसाला उस में डाल दो और चमचे से नीचे ऊपर कुछ क्षण तक चलाते रहो। फिर नमक पीसकर अन्दाज से डाल दो। और कुछ पानी भी डाल दो। साथ ही ऊपर से अमचूर भी छोड़ दो। इसके बाद पतीली को चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर रख दो और कुछ देर बाद उतार कर भोजन के काम में लाओ। (जब रस गाढा हो कर एक हो जाये तब समझलो, कि तरकारी हो गई)।

चौथी विधि

बड़े-बड़े आलू लेकर और उन्हें छील कर चाकू से उन्हें जगह जगह गोद दो फिर उन्हें किसी बरतन में डाल दो और उसमें दही भी डाल दो, ताकि दही उनमें प्रवेश कर जाये। फिर किसी बरतन में घी गरम करके दही में पड़ा हुआ एक एक आलू लेकर तलो और उन्हे निकाल-निकाल कर उस बरतन में डालो, जिस में दही और पिसी हुई कुछ केसर मिला कर रक्खी हो (दही और केशर मिला कर पहले ही किसी बरतन में रखलो) इसके बाद इसी तरह गोभी के भी बड़े बड़े टुकड़े काट कर इसी तरह तल डालो, लेकिन उन्हें तल कर ही

अलग रख लो , दही केशर में मत मिलाओं। इसके बाद फिर एक पतीली में घी गरम कर के (जो घी तलने में काम आया है वही बचा हुआ घी काम में लिया जा सकता है) उसमें हींग, राई और जीरे का बघार तैयार करो उस में गरम मसाला धनियां, जावित्री जायफल आदि पीस कर भूनलो और फिर जब मसाला भुन जाये तो दही, केशर मिले हुए आलू निकाल कर उस में डाल दो और साथ ही गोभी भी डाल दो और पतीली को ढक कर तरकारी पकने दो जब आलू कटने लगे तो नमक पीस कर डाल दो, साथ ही थोड़ासा पानी भी छोड दो , जो केशर मिला हुआ दही अलग रक्खा हुआ है और जिस में पहले आलू ड़ाले थे यह अब तरकारी में ऊपर से छोड़ दो। जब तरकारी कट जावे अर्थात् गल कर घुट जावे तो हरा धनियां कतर कर ऊपर से छोड़ दो और कुछ क्षण उपरान्त उसे उतार कर खाने के काम में लाओ। यह तरकारी बड़ी स्वादिष्ट बनती है , यद्यपि झंझट तो काफी होता है।

पाँचवीं विधि

आलू गोभी को काट काट कर रखलो और उस में सोंठ पीस कर मिला दो । फिर किसी बरतन में घी गरम करो और उस में आलू गोभी (सोंठ मिले हुऐ) डाल दो और कुछ देर पकने दो । जब आलू गल जायें तो उन्हे अलग रखलो। फिर घी में पिसा हुआ गरम मसाला छोड़ कर भूनो जब भुन जाये तो हल्दी धनियां और लाल मिर्च पानी में पीस कर उसी भुने हुए मसाले में डाल दो और ऊपर से दही भी डालदो चमचे से चलाते रहो। जब मसाला पक जावे तो आलू गोभी उस में डाल दो, ऊपर से पिसा हुआ अन्दाज का नमक भी छोड़ दो और पकने दो ।

पतीली को उतार कर अङ्गारों पर रख दो। जब खूब पक जाये तो किसी बरतन में उड़ेल लो और फिर भोजन के काम में लाओ।

(११) खीरे की तरकारी

खीरा लेकर ककड़ी की तरह छील डालो और उसके बीज निकाल दो। फिर किसी बरतन में घी डाल कर हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार तय्यार करो और खीरे के टुकड़े टुकड़े काट कर उसमें छोंक दो और भूनो, फिर भुना हुआ गरम मसाला भी उस में डाल दो, साथ ही अन्दाज का नमक भी ऊपर से छोड़ दो। जब गल जावे तो पिसा हुआ अमचूर डाल दो। (यदि चाहो तो चीनी वा शक्कर भी डाल दो क्योंकि कुछ लोग शक्कर भी डालते हैं) पतीली को उतार कर अङ्गारों पर रख दो। कुछ क्षण बाद भोजन के काम में लाओ।

(१२)कद्दू या (कौला)

कद्दू को छील कर व कतर कर फिर पतीली में डालकर हींग जीरे का बघार देकर उस में कद्दू को छौंक दो। फिर हल्दी, धनियाँ और लाल मिर्च पीस कर ऊपर से छोड़ दो, साथ ही नमक भी डाल दो। फिर पतीली को ढक कर तरकारी को पकने दो। जब कद्दू गल जाये तो ऊपर ही खटाई या पिसा हुआ अमचूर ऊपर से छोड दो (कुछ लोग शक्करभी डालते हैं) अगर रसेदार बनाना हो तो छोंकते समय पानी भी डाल दो। अमचूर डालने के कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

(१३) केले की तरकारी

पहली विधि

केले की कच्ची कलियाँ लेकर पहले छील डालो। फिर उस के टुकड़े काटलो। फिर पतीली में घी गरम कर के हींग और लौंग का बघार तय्यार कर के उस में धनियाँ, हल्दी और लाल मिर्च पानी से पीस कर डाल दो। जब हल्दी पक जाये, तो केले की फली के टुकड़े उस में छौंक दो। फिर नमक और कुछ खट्टा दही अन्दाज से ड़ाल दो। साथ ही कुछ पानी भी, (दही के बजाय अमचूर भी डाला जा सकता है पानी भी उतना ही डालो कि, रसा न ज्यादा पतला हो न ज्यादा गाढा) जब फलियाँ गल जायें, तो गरम मसाला, जावित्री लौंग सोंठ, जायफल इनको सूखा पीस कर उसमें डाल दो। कुछ देर बाद खाने के काम में लाओ।

दूसरी विधि

केले की कच्ची छिली हुई फलियों के बडे बडे टुकड़े बनालो। फिर उन्हें जगह जगह गोद डालो, फिर धनियाँ, काली मिर्च, लौंग बड़ी इलायची, दालचीनी, तेजपात, सफ़ेद जीरा, काला-जीरा और हल्दी इन को पानी से गाढा पीस कर फलियों को उसमें लपेट दो। फिर पतीली में घी गरम कर के उसमें हींग डाल दो और मसाला लिपटे हुए फलियों के टुकड़े उसमें डाल दो। जब सुगन्ध आने लगे तो पतीली को ढकदो कुछ देर बाद नमक और पानी भी अन्दाज का डाल दो और धोमी आग से पकने दो। जब फलियां गल जावें तो अमचूर डाल दो और कुछ क्षण उपरान्त उतार लो और किसी बर्तन में डाल दो।

तीसरी विधि

उबाल कर बनाने की विधि—पहले फली छील कर पानीमें उबाल लो। फिर हाथों से दबा दबा कर पानी निचोड़ दो। उबालने से केले का बादीपन दूर हो जाता है, इसलिए यह अधिक लाभप्रद होते हैं। फिर फलियों के टुकड़े कर के उपरोक्त (पहली) विधि से बनालो। मसाला वगैरह सब वही होगा, जो ऊपर लिखी हुई पहली विधि में बताया गया है।

चौथी विधि

केले की छिली हुई फलियाँ लेकर उसे गोल २ छोटे २ कतरे बनालो और उन्हें उबाल डालो। जब गल जावें तो हाथों से दबाकर उनका पानी निकाल दो किसी कपड़े पर फैला कर सुखादो फिर धनियाँ, हलदी, लाल मिर्च, अदरक और गरम मसाला पानी के साथ पीस कर अलग रखलो। इसके बाद पतीली में घी गरम करके हींग और लोंग का बघार तैयार करो और उसमें वह पिसा हुआ मसाला छौंक दो और भूनो फिर उसमें फलियाँ भी डालदो और भूनो। जब मसाला फलियों में लिपट जाये तो पतीली का मुँह ढकदो फिर नमक और पानी अन्दाज का डालदो। जब फलियाँ खूब गल जावें तो ऊपर से अमचूर छोड़ दो और कुछ देर अङ्गारों पर रखी रहने दो फिर भोजन के काम में लाओ।

पांचवी विधि

केले की फलियों को छील कर उबाल लो और फिर किसी साफ पत्थर पर महीन पीसलो। इसके बाद उसमें चने का सत्तू

मिला दो और कुछ देर तक उसे खूब फेंटो। फिर घी में उसकी छोटी २ पकौड़ी बनाकर तल लो। इसके बाद हींग और लौंग का बघार देकर हल्दी, धनियां, लाल मिर्च, अदरक और गरम मसाला पानी से पीस कर उसमें छौंक दो फिर उसमें तली हुई फलियों की पकौड़ियां डाल दो और भूनो। जब मसाल पकौड़ियों से लिपट जाये तो अन्दाज का नमक और पानी डाल कर किसी तश्तरी से पतीली को ढक दो। जब पकौड़ियाँ ५.टने लगें तो अमचूर या खट्टा दही ऊपर से छोड़ दो और कुछ देर तक अङ्गारों पर रक्खा रहने दो। इसके बाद उसे भोजन के काम में लाओ। यह विधि उपरोक्त विधि के ही समान है। केवल छौंकने से पूर्व की विधि भिन्न है। इस विधि से भी तरकारी अत्यन्त स्वादिष्ट बनेगी। यह विधि रसेदार के लिये ही अच्छी रहेगी। इस विधि से यूं तो सूखी भी बनाया जा सकता है परन्तु रसेदार ज्यादा अच्छी रहेगी।

(१४) खरबूजा

खरबूजे की तरकारी कच्चे और पक्के दोनों तरह के फल की बनती है परन्तु विधि दोनों की एक है—

खरबूजों को छील कर उनके मोटे २ टुकड़े बनालो फिर पतीली में घी गरम करके हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार तैयार करो और उसमें खरबूजे के टुकड़े डालकर भूनो। कुछ देर तक उसे पकने दो (पतीली का मुंह ढकदो) फिर धनियां, दालचीनी और बड़ी इलायची सूखी पीस कर ऊपर से छोड दो साथ ही नमक भी डाल दो। कुछ देर बाद थोड़ी सी शक्कर और अमचूर भी डाल दो। जब गल जावे तो उतार लो।

(१५) फूट

खरबूजे की तरह फूट की तरकारी भी कच्चे और पक्के दोनों तरह के फलों की होती है।

इस को भी खरबूजों की तरह छीलकर व कतर कर हींग, जीरा और लाल मिर्च क बघार देकर छौंक दो। फिर धनियाँ दालचीनी और बड़ी इलायची को पीस कर डाल दो ऊपर से अन्दाज का नमक भी छोड़ दो। कुछ देर बाद थोड़ी सी शक्कर और अमचूर भी ड़ाल दो। जब गल जाये तो उतार लो।

(१६) खीरा

खीरे को ककड़ी की तरह छीलकर कतर लो और उसके बीज निकाल कर फेंक दो। फिर पतीली में घी डाल कर गरम करके हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार तैयार करो और उसमें खीरे के टुकड़े डालकर छौंक दो और भूनो। इसके बाद गरम मसाले को भून कर व पीस कर ऊपर से छोड़ दो और धीमी आग से पकने दो। जब खीरा गल जावे तो पिसा हुआ नमक और अमचूर डाल दो और पतीली को चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर रखदो (कुछ लोग इसमें शक्कर भी डालते हैं) कुछ देर बाद खीरा खूब घुट जायेगा फिर भोजन के काम में लाओ।

(१७) गाजर

गाजर भी दो प्रकार की होती हैं पतली और मोटी। पतली पतली तो कच्ची खाने के काम में आती हैं और मोटी २ तरकारी के काम लाई जाती हैं।

मोटी मोटी गाजर लेकर छील लो और उन्हें चीर कर उनके भीतर का कड़ा हिस्सा (जिसको गाजर की हड्डी भी कहते हैं) निकाल लो। और उस कड़े हिस्से को फैंक दो, क्योंकि वह बेकार होता है। फिर गाजर को महीन कतर लो। इसके बाद पतीली में जीरे का बघार तैयार करके उसे छौंक दो और भूनो। इसके बाद नमक और कुछ लाल मिर्च पिसी हुई ऊपर से छोड़ दो साथ ही कुछ दही भी डाल दो और पतीली को किसी चीज से ढक कर अङ्गारों पर रख दो। जब गाजर गल जावे, तो भुना हुआ और पिसा हुआ गरम मसाला ऊपर से डाल दो, साथ ही हरा धनियाँ भी छोड़ दो, फिर कुछ क्षण उपरान्त किसी बर्तन में उडेल कर खाने के काम में लाओ।

गाजर की तरकारी पीतल या कलई के बरतन में ही बनानी चाहिये। लोहे की कढ़ाई वगैरह में नही, क्योंकि लोहे की वजह से गाजर काली पड़ जाती हैं और उनका रूप-रङ्ग व स्वाद कुछ भिन्न होकर बिगड़ जाता है।

दूसरी विधि

उपरोक्त विधि से मोटी मोटी गाजर लेकर व छील कर उनका कड़ा हिस्सा या भीतरी का डंठल निकाल कर अलग करदो और गाजरों को महीन कतर कर उबाल लो। उबल जावें तो हाथों से दबा कर उनका पानी निचोड़ लो। फिर धनियाँ, अदरक और गरम मसाला पानी के साथ पीसकर उबाली हुई गाजर में मिला दो और मसल डालो। फिर घी में उस मसली हुई और मसाला मिली गाजर को खूब भूनो। जब सुगन्ध आने लगे तो

ऊपर से दही भी छोड़ दो और नमक भी डाल दो। यदि रसेदार बनाना हो तो कुछ पानी भी डाल दो। कुछ देर बाद सूखा पोदीना भी ऊपर से डाल दो। अगर चाहो तो थोड़ा सा अमचूर या खटाई भी डाल दो। फिर भोजन के काम में लाओ।

(१८) करेला

पहली विधि

अच्छे नरम नरम करेले लेकर कतर लो, फिर घी या तेल में हींग या लाल मिर्च का बघार तैयार करके उन्हें छौंक दो। जब गल जायें तो पिसा हुआ नमक भी ऊपर से छोड़ दो। फिर ऊपर से नीबू का रस या अमचूर डाल कर उसे भूनो। कुछ देर बाद उतार कर भोजन के काम में लाओ।

दूसरी विधि

सेर भर करेलों को पानी में उबाल लो। उबालकर और ठण्ड करके किसी पत्थर पर कुचल डालो। फिर किसी बरतन या कढाई में घी या तेल गरम करके हींग और लाल मिर्च का बघार तैयार करो और उसमें कुचला हुआ करेला छौंक दो, फिर धनियाँ, हल्दी और गरम मसाला सब को पीस कर ऊपर से छोड़ दो और चमचे या करछल से ऊपर नीचे भला दो। फिर ऊपर से पिसा हुआ नमक डाल दो और धीमी आग पर पकने दो, एक बार फिर उसे खूब भूनो। जब सुगन्ध आने लगे और खूब भुन जावे तो ऊपर से नींबू का रस निचोड़ दो। कुछ क्षण उपरांत भोजन के काम में लाओ।

(१९) भरवाँ करेला।

खूब नरम नरम छोटे छोटे करेले लेकर उन्हें चाकू से खुरचो

और खुरचे हुए छिलके में कुछ नमक और हल्दी पीस कर मिला कर रख दो। फिर छिले हुए करेलों को बीच में से चीर दो, फिर तीन तोले धनियां, सौंफ छँटाक भर, लाल मिर्च एक तोला, लौंग छै माशे, बडी इलायची छै माशे, दालचीनी आठ माशे, सफेद जीरा दो माशे, लाल जीरा चार माशे, सौंठ एक तोला, मँगरैल एक तोला, मेथी छै माशे, हींग चार रत्ती, अमचूर डेढ़ छटांक, नमक एक छटांक (यही कलौंजी का मसाला कहलाता है) इन सब चीज़ों को लेकर पीस लो। यह मसाला सेर भर करेलों के लिये है। यदि करेले कम या ज्यादा हों तो इसी के अनुसार अन्दाज का मसाला रखलो।

फिर खुरचे हुए छिलकों को जिनमें नमक हल्दी मिला कर रक्खी है, पानी से धो धो कर हाथों से खूब मसलो, ताकि उनका कडवापन दूर हो जावे। जब उनके धोने से सफेद पानी निकलने लगे, तो उन्हें हाथों से दबा कर पानी निचोड़ लो और उपरोक्त पिसा हुआ मसाला उनमें मिला दो। फिर किसी बरतन में या कढाई में घी या तेल गरम करके उसको भूनो। जब सुगन्ध आने लगे तो उसे चिरे हुए करेलों में भर दो और करेलों को डोरे से बाँध बाँध कर रख दो। डोरे से बाँधने से उनका चिरा हुआ मुँह बन्द हो जावेगा। मसाला हर एक करेले में बराबर भरना चाहिये अगर छोटे बड़े करेले हों तो जैसा करेला हो उसी के अनुसार उसमें मसाला भरो।

फिर कढाई में घी या तेल गरम करके (तेल ज्यादा अच्छा रहेगा क्यों कि तेल में गलने से अधिक स्वादिष्ट होंगे) मसाला भरे हुए करेले उसमें रखदो। फिर घी या तेल ऊपर से भी छोड दो। करेले इस प्रकार कढाई में रक्खो कि बराबर २ बिछे हुए रहें। फिर किसी बर्तन से उन्हें ढक दो और धीमी आग से उन्हें

पकने दो। जब करेले आधे गल जावें तो करछुले से उन्हें पलट दो और फिर उसी तरह ढक कर पकने दो, कुछ देर बाद यह तैयार हो जायेंगे।

यह कई दिन तक रक्खे जा सकते हैं। इनमें पकते समय पानी नहीं डाला जाता। यह भाप से ही पकते हैं, इसलिये कई दिन तक रक्खे रहने पर नहीं बिगड़ते। यह खाने में बडे स्वादिष्ट होते हैं और लाभदायक भी। अगर उपरोक्त विधि से ही बनाये जायें तो कडवापन भी न रहे।

(२०) करेले की कलौंजी।

पहले करेलों को चाकू से छील कर बीच में से चीर लो। फिर उन चिरे हुए करेलों को उबाल लो। जब गल जायें तो उतार कर ठण्डा करलो और उनके बीज निकाल कर उनका पानी निचोड डालो। फिर अन्दाज का धनियाँ, सौंफ, सौंठ, अमचूर, बडी इलायची, काली मिर्च, भँगरैल, लौंग और थोड़े से पोस्त के दाने सब को लेकर कुछ घी में भून लो। भुन जावे तो नमक, अमचूर और भुना हुआ मसाला इन सब को पीस कर चिरे हुए करेलों में उपरोक्त रीति से भर दो। फिर कढ़ाई में घी या तेल गरम करके डोरे से बँधे हुए करेले रख दो और उपरोक्त रीति से पकालो यह भी कई दिन तक रक्खे जा सकते हैं।

अगर करेले के बीजों को (जो करेले उबाल कर निकाल दिये थे) काम में लाना चाहो तो उन्हें घी में भून लो और फिर नमक मिर्च मिलाकर खाओ। भूनने के पहले उन बीजों को हाथ से दबा से दबाकर निचोड लो, ताकि उनमें पानी न रहने पाये।

दूसरी विधि

जिस रीति से "भरवां करेलों" में करेलों को मसाले से भरना बताया गया है, उसी रीति से करेलों को छीलकर और चीर कर और खुरचे हुये छिलके में नमक, हल्दी मिलाकर और कलौंजी का मसाला सानकर करेलों में भरदो और उन्हें डोरे से बाँध दो। यह पूर्णतया ऊपर लिख चुकी हूँ।

फिर कढ़ाई में पानी भरो (आधी कढ़ाई भर जाये) और फिर कढ़ाई पर बांस की कुछ फरचटें आड़ी आड़ी रखदो पानी उन बांस की फरचटों से चार अंगुल नीचा रहना चाहिये। उन बाँस की फरचटों पर करेलों बिछादो (वही करेले जो मसाला भरेहुये व डोरे से बंधे रक्खे हैं) इसके बाद उन्हें किसी बरतन से ढक दो। जब समझो कि करेले गल गये तो कढ़ाई का पानी फेंक दो। फिर कढ़ाई में तेल या घी गरम करके उसमें करेले डाल दो और धीमी आग से पकने दो। जब करेले सुर्ख हो जायें तो उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

(२१) रसौदार करेले

(उबालकर)

अच्छे नरम करेले लेकर खुर्चकर छीललो और अन्दर के बीज निकाल लो। छिले हुये करेलों को कतर लो और उबाल लो। उबलने पर पानी निचोड़ डालो फिर नमक और हल्दी पीस करउनमें मिला दो और तीन-चार बार पानी से धो डालो, फिर उसे इमली के रस में मिलाकर फिर दो तीन बार पानी से धो डालो। इसके बाद उसमें नीबू का रस डाल कर रखदो।

फिर सफेद जीरा, काला जीरा, गरम मसाला, धनियाँ, जावित्री, जायफल, हल्दी और लाल मिर्च इनको पानी से महीन पीस लो। फिर कढ़ाई मे घी गरम करके हींग और लौंग का बघार तैयार करो और उसमें करेले के टुकड़े भूनो और फिर उसमें वह पिसा हुआ मसाला भी डाल दो। जब खूब सुगन्ध आने लगे तो कुछ क्षण के लिए ढक दो, फिर खट्टा दही, अमचूर डाल दो और ऊपर से पानी भी अन्दाज का डाल दो और फिर ढक दो। जब रस गाढा हो जाये तो उतार कर खाने के काम में लाओ।

(बिना उबाले हुये)

इसकी विधि उबाले हुये करेलों की भाँति ही है, केवल अन्तर इतना होगा कि करेले उबाले नहीं जायेंगे बल्कि छील कर काट लिये जायेंगे और खूब मसल मसल कर धोये जायेंगे। शेष क्रिया ऊपर की तरह ही होगी। अगर चाहो तो करेले के बीजों और छिलकों को भी घी में भून कर नमक, मिर्च और अमचूर मिला कर काम में लाया जा सकता है।

(२२) करमकल्ला

करमकल्ला उबाल कर भी बनाया जाता है और बिना उबाले भी बनाने की विधि दोनों की एक ही है।

अच्छा बन्धा हुआ करमकल्ला लेकर चाकू से महीन काट लो फिर पानी में उबाल लो। उबाल कर उसका पानी निचोड लो। यदि बिना उबाले बनाना हो तो करमकल्ला चाकू से महीन काट कर पानी से धो डालो। फिर पतीली में घी के साथ हींग और लाल मिर्च का बघार तैयार करके निचोड़ा हुआ (या पानी से धुला हुआ), करमकल्ला

उसमें छौंक दो और फिर धनियां, लौंग, गरम मसाला, हल्दी और अदरक को पानी के साथ पीस कर ऊपर से छोड़ दो और भूनो। कुछ देर तक भूनने के बाद नमक डालदो, साथ ही कुछ दही भी डाल दो (यदि करमकल्ला उबाला हुआ न हो तो नमक डाल कर ही ढक दो और जब करमकल्ला गल जावे तो ऊपर से दही डाल दो) जब पक जावे तो उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

(२३) कटहल

तरकारी के लिये कच्चा कटहल जो बड़ा हो और जिसके कांटे और कोये भी बड़े हों, वही काम में लाना चाहिये। वही अच्छा होता है। बड़ा कटहल छोटी कटहल की अपेक्षा स्वादिष्ट बनता है।

कुछ लोग सूखा बनाते हैं और कुछ लोग रस्सेदार पसन्द करते हैं। यह अपनी अपनी इच्छा पर है। बनाने की विधि में विशेष अन्तर नहीं पड़ता। केवल पानी की अधिकता ही रहती है। यदि रस्सेदार बनाना हो तो पानी डाल दो। यदि सूखा बनाना हो तो पानी मत डालो घी काफी डालो या कुछ पानी डालदो केवल इतना ही जो सूख जाये और कटहल को गलाने के लिये काफी हो।

कटहल के बीज अलग भी काम में लाये जाते हैं। इन बीजों को तल कर नमक और काली मिर्च मिला कर खाने में बड़े स्वादिष्ट लगते हैं। तरकारी बीजों सहित ही बनती है।

पहली विधि

कच्चा और बड़ी जाती का कटहल लेकर उसका छिलका

छील डालो और चाकू से उसके छोटे २ टुकड़े काट लो फिर पतीली में उन्हें उबाल लो । उबाल कर पानी निकाल दो और ठंडा कर लो। इसके बाद धनियां, लौंग, हल्दी और गरम मसाला इनको पानी के साथ खूब महीन और गाढा पीस लो और कटहल के टुकड़ों में मिला दो फिर किसी बर्तन में (पतीली या कड़ाई में) उन मसाला लिपटे हुये कटहल के टुकड़ों को भून लो और भूनते समय करछुल से पलटते भी जाओ जब भुन जाये तो ऊपर से अन्दाज का पानी डाल दो, साथ ही नमक और कुछ दही भी डाल दो । जब खूब गल जायें तो उतार कर खाने के काम में लाओ ।

दूसरी विधि

कच्चा और बड़ी जाति का कटहल लेकर उसको छील लो और उसके टुकड़े काटलो । फिर हल्दी और नमक पीस कर उसमें थोड़ा सा सरसों का तेल मिला लो, और फिर कटहल के टुकड़ों में मिला लो और कुछ देर यों ही रक्खे रहने दो। फिर किसी बरतन में घी या तेल डाल कर और गरम करके मसाला लिपटे हुये टुकड़ों को खूब भूनो । जब सूर्ख हो जाये तो कुछ खट्टे दही को पानी में मिला कर पतला कर के एक बरतन में रख लो और उन टुकडों को गरम गरम उसमें डालदो । फिर धनियां, लौंग, गरम मसाला हल्दी और कुछ केसर लेकर पानी के साथ महीन पीस लो, (मसाला अन्दाज का ही लो कम ज्यादा नहीं) फिर पतीली में गरम करके उसमें पिसे हुये मसाले को भून लो। जब सुगन्ध आने लगे तो कटहल के टुकड़े दही में से निकाल कर उसमें डालदो और भूनो और भूनने के बाद उसे ढक दो कुछ

देर बाद वह दही (जिसमें टुकड़े डाले थे) भी उसमें डाल दो साथ ही अन्दाज का नमक और पानी भी डालदो, और फिर धीमी आग से पकने दो जब रस्सा गाढा हो जाय तो उतार कर किसी बर्तन में उंडेल लो और फिर भोजन के काम में लाओ।

(२४) कुन्दरू

पहली विधि

कुन्दरू के पतले २ टुकड़े करके हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार घी के साथ देकर छौंक दो, फिर नमक और हल्दी अन्दाज की लेकर पीस कर ऊपर से डालदो और पानी के कुछ छींटे देदो और ढक दो, गल जाय तो उतार कर भोजन के काम में लाओ। यदि भरवां बनाना चाहो तो कलौंजी का मसाला भर कर छौंक दो। कलौंजी का मसाला करेले बनाने की विधि में बताया जा चुका है।

दूसरी विधि

कुन्दरू के लम्बे लम्बे टुकड़े करके हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार घी के साथ देकर छौंक दो। ऊपर से कुछ घी चारों तरफ छोड़ दो और नमक भी डाल दो। जब गल जायें तो ऊपर से महीन पिसा हुआ बेसन धीरे धीरे डाल कर चमचे या करछुल से चला चला कर भूनो। बेसन केवल उतना ही डालो जितना उन टुकड़ों में खूब लिपट जाये। फिर थोड़े २ घी का छींटा दे देकर भूनो, जब सुर्ख हो जाये तो उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

(२५) परवल

पहली विधि

कुछ परवल और उनसे आधे आलू लो और दोनों को साफ करके और छील कर काट लो। फिर हींग, जीरे का बघार घी के साथ देकर उन्हें छौंक दो। चमचे से दो एक बार चला कर ढक दो और पकने दो। फिर सफेद जीरा, काला जीरा, बड़ी इलायची, दालचीनी और कुछ केशर इनको पानी से पीस कर तरकारी में डाल दो और भूनो। जब सुगन्ध आने लगे तो जितने परवल हों उतना ही दूध और अन्दाज की शक्कर लेकर उसमें डाल दो और पकने दो। दूसरे बरतन में (तरकारी गलने के बाद) घी गरम करके तेजपात और लौंग का बघार देकर पहले बरतन की पकी हुई तरकारी उसमें छौंक दो। ऊपर से अन्दाज का नमक डाल दो। फिर कुछ अदरक पीस कर ऊपर से डाल दो। जितना रसा रखना हो उतना पानी डाल दो। तीन चार उफान आने पर जब रसा गाढ़ा हो जाये तो उतार लो और खाने के काम में लाओ। यह तरकारी बड़ी स्वादिष्ट और गुणकारी बनती है।

दूसरी विधि

उपरोक्त अन्दाजसे परवल औरआलू लेकर खुरच कर व छील कर काट लो ओर पानी में भीगने दो। फिर पतीली में घी गरम करके तेजपात, दालचीनी, छोटी इलायची के दाने और लौंग डाल दो और बघार तैयार करो। जब सुगन्ध आने लगे तो आलू और परवल छौंक दो और चमचे से चला कर ढक दो। फिर कुछ किशमिश साफ करके व धो कर उसमें डाल दो और फिर एक

दो वार चला दो, साथ ही नमक, लाल मिर्च, और पानी भी अन्दाज का डाल दो। जब गल जाये तो कुछ अमचूर ऊपर से छोड़ दो। कुछ क्षण उपरान्त उतार कर भोजन के काम में लाओ।

(२६) परवल की घण्ट

परवल और आलू (परवल से चौथाई आलू अर्थात् यदि आधा सेर परवल हों तो आध पाव आलू) खुरच कर व छील कर कतर लो और पानी में भीगने दो। फिर हल्दी, धनिया, लाल मिर्च, लौंग गरम मसाला इन सब को पीस कर कतरे हुए आलू परवल के टुकड़ों में मिला दो। फिर पतीली में घी गरम करके हींग, तेजपात और काले जीरे का बघार तैयार करो और मसाला मिले हुये आलू परवल उसमें छौंक दो और भूनो। जब सुगन्ध आने लगे तो कुछ किशमिश डालकर चमचे से चला दो और दही के छींटे मार कर भूनो। फिर अन्दाज का पानी और नमक भी डाल दो और पकने दो। जब तरकारी गल जाये तो अमचूर और शकर अन्दाज से छोड़ दो और पतीली को कुछ देर तक अङ्गारों पर रखी रहने दो, कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

यह भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है और अधिकतर बंगाल में ही इसका प्रचार है।

(२७) भरवां परवल

परवलों को खुरच कर बीच में से चीर लो और दोनों तरफ के सिरे काट लो, फिर जो मसाला करेले में भरा जाता है, वही मसाला पीसकर उसमें भरदो। फिर मसाला भरे हुए परवलों को घी में तल डालो। यह भी बड़े स्वादिष्ट बनते हैं। भरवां परवलों में आलू नहीं डाले जाते।

(२८) दिल पसन्द परवल

परवलों को खुरचा कर और उनके दोनों सिरे काट कर उन्हें चाकू से गोद दो अर्थात् प्रत्येक में चार पाँच छेद करलो और पानी में भीगने दो । फिर पतीली में घी गरम करके तेजपात और लौंग का बघार दो, फिर जीरा, लाल मिर्च और कुछ केशर को पानी से पीस कर छौंक दो उसके बाद परवल पानी से निकाल कर उसमें डालदो और दो एक बार चला कर पकने दो । जब परवल गल जायें तो दूसरे बरतन में घी गरम करके काले जीरे का बघार दो और परवलों को छौंक दो । (परवल का रसा मत डालो) फिर धनियां, लौंग, दालचीनी, गरम-मसाला इन को पीस कर इसमें डाल दो और भूनो । जब सुगन्ध आने लगे तो उसमें वह रसा (जो परवलों का था) डाल दो और ऊपर से अन्दाज का नमक और कुछ मीठा दही भी डाल दो और पकने दो । जब परवल पक जायें तो किसी बरतन में उड़ेल लो फिर भोजन के काम में लाओ । यह भी बड़े स्वादिष्ट बनते हैं ।

(२९) मूली

नरम नरम मूली के पतले २ टुकडे करलो और उसके पत्तों को अलग साफ कर के महीन कतरलो । अगर चाहो तो मूली और पत्ते दोनों एकमें ही मिला कर तरकारी बनालो या चाहो तो मूली की अलग तरकारी बनाओ और पत्तों की अलग या भुजरी बनालो । यह अपनी अपनी रुचि पर निर्भर है । बनाने की विधि एक ही होगी चाहे मूली अलग बनाओ चाहे मूली और पत्ते साथ बनाओ । यहाँ अलग मूली की विधि लिखती हूं ।

मूली के टुकडों को गरम पानी में उबाल लो फिर हाथों से दबा कर उनका पानी निचोड लो। इस के बाद घी गरम कर के हींग का बघार तैयार कर के उसमें छौंक दो। फिर धनियां, हल्दी सोंठ, लौंग, लाल मिर्च, गरम मसाला इन को पानी में पीस कर उस में छोड़दो ओर खूब भूनो। जब भुन जाये तो नमक डाल दो और ढक दो, जब मूली गल जाये तो कुछ अमचूर डाल दो और नीचे ऊपर चला कर उसे उतार लो। फिर भोजन के काम में लाओ।

(३०) भरवां मूली

मोटी मोटी नरम नरम मूली लेकर पतली पतली कतरलो और उबाल लो। उबल जाये तो उतार कर ठण्डा करलो। फिर घी गरम करके थोडी सी हींग भून लो। फिर धनियां, सौंफ लाल मिर्च, लौंग, गरम मसाला, अदरक इन सब को अलग कर हल्का हल्का भून लो। फिर इस भुने हुए मसाले को और भुनी हुई हींग को मिला कर नमक के साथ पीस डालो, फिर सूखा पोदीना और अनारदाना भी पीस कर उस पिसे हुए मसाले में मिलादो। फिर दही के साथ अदरक पीस कर उसमें सब पिसा हुआ मसाला मिला दो।

फिर उबले हुए मूली के कतरों में उस मसाले को अच्छी तरह बन्द कर दो (कतरे को दोहरा कर के मसाला भरो जैसे पूरी में भरते हैं) जिस प्रकार गुजियों में मेवा भरते हैं, फिर बाँस की सींकों या तीलियों से चारो तरफ गोद दो, जिससे मुंह बन्द हो जावे और मसाला न गिरे। फिर कढाई में उन सब टुकडो को पूरी की तरह तल डालो या थोड़े से घी में उन्हें

पलट पलट कर भून लो और भूनते समय नीवूका रस भी निचोड़ दो। यह भरवां मूली अत्यन्त स्वादिष्ट और हाजमा होती है। यह भी कई दिन तक रक्खी जा सकती है।

(३१) खटमिट्ठी मूली

मीठी २ नरम मूली के पतले २ कतरे काट लो, फिर घी में हींग, मेथी, जीरा, सौंफ, राई धनियां और लाल मिर्च का बघार तैयार कर के वे कतरे उसमें छौंक दो। फिर उसी में आम की खटाई और गुड़ का गाढ़ा शरबत और नमक डाल दो और पकने दो। जब मूली गल जाये और रस गाढा हो जाये तो उतार लो। आम की खटाई, कच्चे आमों की (कच्ची खटाई हो तो अच्छा है, यूं तो सूखी खटाई भी काम में आजाती है) यह भी खटमिट्ठी और स्वादिष्ट बनती है।

(३२) मूली की भुजिया या भुजरी

मूली के पत्ते और कतरे मिला कर उबाल लो, फिर ठंडा करलो और पानी निचोड़ लो। फिर घी गरम कर के हींग और लाल मिर्च का बघार तैयार करो और उसमें उसे छौंक दो। जब छन छनाहट बन्द हो जाये, तो अन्दाज का नमक और अमचूर डाल दो और कुछ क्षण उपरान्त उतार लो।

केवल पत्तों की भुजरी भी इसी प्रकार बनेगी। यह तेल से भी बनती है और घी से भी, जैसी इच्छा हो बनालो।

(३३) सेंगरी (या मोंगरी]

इसके बनाने की विधि उपरोक्त भुजरी या भुजिया की तरह

ही है। सेंगरी की नोंक तोड़ कर साफ़ करलो और मूली की तरह हींग, जीरे का बघार देकर छौंक दो। सेंगरी को उबाल कर भी बनाते हैं और कतर कर कच्ची भी (कुछ लोग साबित सेंगरी को ही छौंकते हैं) यह रसदार, सूखी या लगा लिपटी कैसी भी बनाई जा सकती है, जैसी भी बनाना हो, उसी अन्दाज से पानी डालो।

(३४) रतालू

छिले हुये रतालू के पतले २ कतरे बना कर घी में तल लो, फिर नमक, काली मिर्च और सफेद जीरा भून कर पीस लो और कतरों में मिला दो, ऊपर से नीबू का रस छोड़कर थोड़े से घी में भून लो। तलते समय आग धीमी रक्खो।

दूसरी विधि

रतालू छील कर उन के पतले २ कतरे काट लो, फिर घी मे उन्हे धीमी आग से तलो, तल जावे तो उतार लो। फिर हींग, जीरा और तेजपात का बघार तैयार करो और पानी में पिसी हुई हल्दी उस में छौंक दो। हल्दी पक जाये, तो पिसा हुआ गरम-मसाला, लौंग वगैरा डाल दो, फिर रतालू के कतरे भी छौंक दो। ऊपर से कुछ घी डाल कर उन्हें भूनो। जब सुगन्ध आने लगे, तो दही डाल दो और दो एक बार चला दो, फिर अन्दाज का नमक और पानी डाल दो और पतीली को ढ़क दो और तेज आग से पकने दो। तीन, चार, उफान आने पर पतीली उतार कर अङ्गारों पर रख दो। गलने पर अमचूर भी डाल दो और कुछ क्षण उपरान्त उतार लो और किसी बरतन में उडेल लो और भोजन के काम में लाओ।

(३५) शकरकन्दी

लाल शकरकन्दी लेकर छील डालो और उसके टुकड़े करलो (सफेद की अपेक्षा लाल अच्छी होती है) फिर हल्दी, धनिया, लालमिर्च, सफेद व काला जीरा, लौंग, काली मिर्च, दालचीनी, इलायची इन सबको अन्दाज़ से लेकर सूखा पीसो और शकरकन्दी के टुकड़ों में मिला लो। फिर घी में हींग, जीरा और तेजपात का बघार देकर उन्हें छौंक दो और धीमी आग से भूनो। कुछ देर बाद जितनी शकरकन्दी हो, उससे चौथा हिस्सा दही, उसमें डाल कर फिर भूनो, फिर जैसा रस चाहो, उतना पानी डाल दो, साथ ही नमक भी डाल दो। यदि रसदार न रखना हो, तो केवल थोड़ासा पानी गलने भर को डाल दो। गल जाये, यो नीबू का रस डाल दो। (कुछ लोग शक्कर भी डालते हैं)।

(३६) सिंघाड़ा

कच्चे २ नरम २ सिंघाड़ों को लेकर छील लो और छिलका उतार कर फेंक दो। अन्दर की मींगी के टुकड़े कतर लो, फिर घी में हींग, जीरे का बघार देकर छौंक दो और आलू की तरकारी की तरह बनालो। जितनी विधियाँ आलू की तरकारी की दी गई हैं, उतनी ही सिंघाड़े की भी हो सकती हैं। यह आलू की ही तरह स्वादिष्ट बनता है। यह ज्यादातर कच्चा काट कर बनाया जाता है, आलू की तरह उबाल कर नहीं बनाया जाता। यूँ तो अगर चाहो, तो उबाल कर भी बनाया जा सकता है और स्वाद में भी विशेष अन्तर नहीं पड़ेगा। लेकिन कच्चा ही काट कर बनाना ठीक है।

(३७) ज़मीकन्द

पहली विधी

पुराना और अच्छा ज़मीकन्द लेकर छील लो और उसके बड़े बड़े टुकड़े बनालो। छीलते समय हाथ में तेल लगा लेना चाहिये, जिससे हाथों में न चिपके। फिर किसी बरतन में नीचे इमली की पत्तियां बिछा कर ज़मीकन्द के टुकड़े बिछा दो, ऊपर से इमली की पत्तियाँ ढक दो, फिर किसी बरतन से ऐसे ढको कि भाप न निकले, परन्तु पहले बरतन में खूब पानी भर दो, इतना कि ज़मीकन्द पूरी तरह डूबा रहे। जब गल जावे, तो उतार कर ठंडा कर लो। फिर उनके छोटे छोटे टुकड़े बनालो और फिर उन्हें घी में पूरी की तरह तल डालो। धनिया, हल्दी, सोंठ, गरम मशाला, लौंग इनको पानी से पीस कर घी में भूनो और फिर तले हुये ज़मीकन्द के टुकड़े उसमें डाल दो और उन्हें भी भूनो। सुगन्ध आने लगे, तो दही छोड़ दो, साथ ही चमचे से चला कर नमक और पानी भी डाल दो और ढक कर पकने दो। जब रस गाढ़ा हो जाये, तो पतीली अंगारों पर रख दो और उसमें अमचूर डाल दो, कुछ देर बाद खाने के काम में लाओ। (उबालते समय यदि इमली के पत्ते न हों तो मूली के पत्ते काम में लाये जा सकते हैं)।

दूसरी विधि

ज़मीकन्द की न अधिक बड़ी न छोटी गांठ लेकर और कपड़े में लपेट कर मिट्टी की हांडी में रखदो। पहले उस हांडी में आधी दूर तक बालू रेत भर दो, फिर जहाँ जगह खाली हो वहाँ भी नट्टी भर दो। उस हांडी को मिट्टी की किसी तश्तरी से

ढककर बालू से उसका मुँह बन्द कर दो। ताकि हवा उसमें प्रवेश न कर सके। फिर हांडी को चूल्हे पर रख कर धीमी आंच से भूनो। जब हांडी खूब सुर्ख हो जावे तो समझो कि गल गया। चूल्हे से आग निकाल लो। कुछ देर बाद उसमें से जमीकन्द निकाल लो और उसके छोटे २ टुकड़े काट लो। फिर घी में तल कर गरम मसाला और खटाई डालकर बनाओ जैसा उपरोक्त विधि में बताया गया है।

कुछ लोग जमीकन्द को भाड़ में भी भुनवा लेते हैं। जैसी सुविधा हो वैसा किया जा सकता है।

तीसरी विधि

हाथों में तेल लगाकर जमीकन्द को छीलकर छोटे २ टुकडे कर लो। फिर नमक और हल्दी पीसकर उनमें मिला दो और और किसी बरतन में रखकर (बरतन पीतल का न हो) ढलवां रख दो, जिससे पानी निकल कर एक जगह जमाहो जाय; कुछ देर बाद उस पानी को निकाल कर फेंक दो। फिर उसे पानी से धो डालो और नमक हल्दी मिलाकर उसी रीति से रखदो। तीन चार बार इसी तरह करो। फिर धनिया, सोंठ, लौंग, गरम मसाला, हल्दी पथरफूल, कपूर, कचरी, इनको पानी में पीसकर घी में छौंक दो, फिर धुले हुये जमीकन्द के टुकड़े उसमें भूनकर सुर्ख करलो, फिर दही डालकर ढक दो। कुछ देर बाद नमक और पानी अन्दाज से डालदो। जल गल जावे तो अमचूर डालदो और पतली अङ्गारों पर रखदो। कुछ देर बाद खाने के काम में लाओ।

चौथी विधि

हाथों में तेल लगाकर जमीकन्द को छीलकर टुकड़े काट लो।

फिर हल्दी, लालमिर्च; गरम मसाला, लौंग इनको पानी में पीसकर टुकड़े में मिलादो। फिर हर्र, बहेड़ा वा आंवले को कुचलकर पानी में भिगोदो। फिर घी गरम करके मसाला मिले हुये टुकड़े तल लो, फिर दूसरे बरतन में उन्हें दही डालकर भूनो, ताके सब दही उनमें मिल जाये और टुकड़े खुश्क हो जायें। फिर पानी में भिगोया हुआ त्रिफला (हर्र, बहेड़ा आंवला) उसमें डालदो। फिर अमचूर डालकर पानी डालदो। जिससे टुकड़े गल जायें और थोडा सा गाढ़ा रस रह जाये। फिर नमक डालकर ढक दो और धीमी आग से पकाओ। जब टुकड़े गलने पर आयें तो ऊपर से कुछ घी डालदो और पतीली अङ्गारों पर रखदो। कुछ देर बाद पतीली उतार लो। मगर जब तक पतीली ठंडी न हो उसका मुँह मत खोलो।

पांचवीं विधि

हाथों में तेल लगाकर ज़मीकन्द छील लो और छोटे २ टुकड़े कर डालो। फिर मूली के पत्तों का रस, अमहर और ज़मीकन्द डालकर पतीली में उबलने रखदो और धीमी आग से उबलने दो। जब पानी सूख जाये तो पतीली उतार कर ठंडी कर दो। जब तक पतीली ठंडी न हो उसका मुंह मत खोलो। फिर धनियां, लौंग, गरम मसाला' सफेद ज़ीरा लाल मिर्च हल्दी अदरक सबको पीसकर जमीकंद के टुकड़ों में मिलादो। फिद घी में उन्हें भूनलो' फिर जब खूब भुन जाये तो अन्दाज का नमक और जल छोड़कर पकाओ दो उफान आजायें तो कुछ दही डालदो और पतीली उतार कर अङ्गारों पर रख दो। रसा गाढा हो जाये तो खाने के काम में लाओ।

(३८) लसौड़े

लसोड़े लेकर उनके ऊपर की टोपी अलग करलो और फिर उन्हें उबाल लो। फिर धनियाँ, हल्दी, लाल मिर्च, लौंग, गरम मसाला, अदरक और पोस्त के दाने इन सब मसालों को पानी के साथ पीसकर और पतीली में हींग, जीरे और मिर्च का बघार घी के साथ तैयार करो और उसमें पिसा हुआ मसाला भून लो। जब भुन जाये तो उबले हुये लसोड़े उसमें डालदो। और भूनो फिर नमक और पानी अन्दाज से डाल दो। जब लसोड़े पकजायें तो ऊपर से अमचूर डाल दो। फिर भोजन के काम में लाओ।

यह सूखे भी बनाये जाते हैं और रसेदार भी। रसेदार की विधि ऊपर दी गई है और यदि सूखे बनाना हो तो केवल पकने भर के लिये पानी डाल दो अधिक नहीं।

उबालने के अलावा लसौड़े काट कर भी बनाये जाते हैं। लसौड़ों के दो दो टुकड़े करके उपरोक्त विधि से मसाला भून कर उसमें छोड़ दो और फिर नमक डालकर व कुछ पानी छोड़ कर पकने दो।

(३९) मिर्च

हरी मिर्च की भी तरकारी बनती है। राजपूताने में इस तरकारी का काफी प्रचार है।

पहले हरी मिर्च लेकर उसके डंठल तोड़कर काट लो और पानी में उबाल लो। इसके बाद उसे ठंडा करके फिर पानी से धो डालो। ऐसा करने से मिर्च की गरमी निकल जायेगी। फिर पतीली में हींग, जीरे, का बघार तैयार करके धनिया, हल्दी, लौंग

इलायची, जावित्री, गरम मसाला और अदरक सब को पानी में पीसकर बघार में छोड दो और भून लो। फिर दही लेकर उसका पानी निचोड़ लो (दही को मोटे कपड़े से निचोड़ने से पानी निकल जायेगा) और मिर्चों में दही मिलादो। फिर वह दही मिली हुई हरी मिर्च भुने हुये मसाले में छोड़ दो और भूनों। जब खूब भुन जाये ता कुछ घी डालदो। साथ ही दही का निकला हुआ पानी भी डाल दो और दो एक बार चलाकर पतीली को ढक दो। जब पक जाये तो ऊपर से अमचूर छोड़ दो। फिर भोजन के काम में लाओ। यह स्वादिष्ट होती है और अधिक चरपरी भी नहीं होती और बादी को भी दूर करती है, परन्तु उद्दीपन अवश्य होती है।

(४०) भरवां मिर्च

भरवां मिर्च भी बनाई जाती हैं। मिर्चों के डंठल नहीं तोड़े जाते और वैसे ही रहने देते हैं। उन्हें बीच में से चीरकर उपरोक्त मसाला उनमें भर दिया जाता है। उपरोक्त मसाले के अलावा सोंफ भी डाल देते हैं। फिर उन्हें कढ़ाई में घी या तेल गरम करके छौंक देते हैं और ऊपर से पिसा हुआ नमक डाल देते हैं। घी या तेल काफी होना चाहिये, ताकि पानी न डालना पड़े। जब मिर्च गल जायें, तो ऊपर से अमचूर डाल दो और कुछ देर बाद उतार लो। यह मिर्च भी कई दिन तक रक्खी जा सकती है।

४१—कमल-नाल (या भसीडे)

इसको कमल नाल या कमल ककड़ी या भसीड़े भी कहते

हैं। यह जड़ होती है और कड़ी भी बहुत होती है। इसमें लम्बे लम्बे कई सूराख होते हैं, इसकी तरकारी बड़ी स्वादिष्ट होती है। जहाँ जङ्गल की बहुतायत होती है, वहीं यह पैदा होता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है :—

मोटी २ और मुलायम कमल नाल लेकर उसके पतले २ कतरे काट लो और पानी से धोकर साफ़ करलो, फिर पानी में उबाल लो, जब उबल जावें, तो ठण्डी करके दोनों हाथों से दबा दबा कर निचोड़ लो फिर धनियां, लालमिर्च, लौंग, गरम मसाला, जावित्री, हल्दी और अदरक इनको पानी में पीसकर उबले हुये और निचोड़े हुये कमल नाल में मिला दो, फिर पतीली में घी गर्म करके हींग, जीरे का बघार देकर कमल नाल छौंक दो, और भूनो। जब खूब भुन जाय, तो जितना रसा रखना चाहो, उसी अन्दाज़ का पानी और नमक डाल दो और ढ़क दो, जब रस गाढा हो जाय, तो उसमें अमचूर डाल दो या नीबू का रस निचोड़ दो और पतीली को अङ्गारों पर रखदो। कुछ देर बाद खाने के काम में लाओ।

४२ – बांस

यह तरकारी उस वस्तु की बननी है, जो 'बंसमूल" कहलाता है। "बंसमूल" बांस का कच्चा अंकुर होता है, बंसमूल अपने आप उत्पन्न नहीं होता, बल्कि संग्रह किया जाता है, जिस समय बाँस के अंकुर निकलने लगते हैं, उन दिनों लोग "बांसवाड़ी में (अर्थात् जहाँ बांस पैदा होता है) जाकर जिस बांस का अंकुर जमीन से थोडा सा ही बाहर निकला होता है, उस पर एक बड़ी हांडी रख देते हैं, लगभग दस पन्द्रह

दिन बाद उस हांडी में "बंसमूल" भर जायेगा, फिर उसे किसी तेज चीज से हांडी सहित ही काट लो, फिर हाँडी को फोड़ कर बंसमूल निकाल लो।

तरकारी बनाते समय बंसमूल के पत्ते वगैरा साफ कर दो और छील लो और आलू की तरह उसके टुकड़े काटकर उबाल लो, जब गल जावे तो उसे ठण्डा करलो फिर आलू छीलकर कतर लो और पानी में भिगोकर रख दो, फिर बंसमूल को पानी से खूब धोकर धुले हुये आलू और भीगे हुये चने, इन तीनों को मिला लो और धनियां हलदी, कालीमिर्च और सफेद जीरा व काला जीरा इनको पानी में पीसकर उनमें मिला दो, इसके बाद पतीली में घी गरम करके पञ्च कारेन का तडका तैयार करो, जब सुगन्ध आने लगे, तो माला सनी हुई तरकारी उसमें खूब भूनो। जब खूब भुन जावें, तो अन्दाज का पानी डाल दो और अन्दाज का नमक और साबित तेजपात भी डाल दो, फिर मुँह ढ़क कर धीमी आग से पकने दो। जब आलू और चने गल जांय, तो लौंग, दालचीनी और इलायची को पानी में पीसकर ऊपर से छोड़ दो, साथ ही कुछ घी भी डाल दो और दो एक बार चलादो और पतीली को अङ्गारों पर रख दो, कुछ देर बाद खाने के काम में लाओ। गरम २ तरकारी ही खानेमें स्वादिष्ट लगेगी।

४३—बबूल की फली

बबूल की नरम नरम २ फलियां लेकर उबाल लो, फिर कई बार पानी से मसल मसल कर धो डालो, फिर पतीली में घी गरम करके हींग, जीरा और लालमिर्च का बघार देकर गरम मसाला पीस कर डाल दो और भूनो। जब सुगन्ध आने लगे, तो धुली हुई

फलियाँ डाल दो और ऊपर से थोड़ा सा पानी भी डाल दो। (सेर भर फलियों के लिये आध पाव घी कम से कम पतीली में डालना ही चाहिये) पानी भी इतना ही डालो कि रसा न हो सके, केवल तरकारी लटपटी हो जावे और पानी सूख जाये। पानी डालने के कुछ देर बाद ही अमचूर या नीबू का रस भी डाल दो। पक जाये तो उतार लो और खाने के काम में लाओ।

इस फली में यह ध्यान रखना चाहिये कि फली नरम हो, कड़ी न हो, क्यों कि कड़ी फली का बीज भी कड़ुवा होता है और उसकी तरकारी अच्छी नहीं बनती। यह कमर के दर्द को दूर करती है और अत्यन्त पुष्टि कर एवं वीर्यवर्द्धक होती है। पठान लोग व पहाड़ी जातियों के लोग इसे विशेष पसन्द करते हैं। अधिकतर लोग इसका प्रयोग इसलिये नहीं करते कि यह ज्यादातर बकरियों को खिलाई जाती है, परन्तु केवल इसीलिये इसका निषेध करना बुद्धिमानी नहीं है, यह सस्ती भी काफी होती है, इसलिये ग़रीब अमीर सभी इसका प्रयोग कर सकते हैं। इसकी तरकारी यदि ठीक तरह और खूब मसाला देकर चटपटी बनाई जाये, तो कड़वी न होगी और स्वादिष्ट बनेगी।

४४-बड़हर

बड़हर की तरकारी कटहल की भांति होती है, जो कि पहले लिख चुकी हूँ। अतः यहाँ लिखने की विशेष आवश्यकता नहीं। मसाला आदि भी वही काम में आता है, जो कटहल में पड़ता है।

कटहल की तरह बड़हर के बीज भी घी में भून लिए जाते

हैं और खाने के काम में आते हैं। बीजों की रसेदार तरकारी भी बनती है, विधि साधारण ही है।

४५--पपीता।

ताजा और कच्चा पपीता लेकर छील लो और कतर लो. फिर उबाल लो। उबाल कर ठण्डा कर के निचोड़ लो, उबालते समय हल्दी भी पीस कर डाल दो. फ़िर किसी बरतन में थोड़ा घी गरम कर के कुछ बड़ी भून लो, फिर दूसरे बरतन में तेजपात और सफेद जीरा व काला जीरा का बघार घी के साथ देकर उबला हुआ पपीता उसमें डाल दो और भूनो, जब भुन जाय, तो पीस कर डाल दो। कुछ देर बाद उसमें कुछ काले तिल पिसे हुये डाल दो और दो एक बार चलादो। कुछ देर बाद जब तरकारी खदबदाने लगे, तो भूनी हुई बड़ी, कुछ दूध; काली-मिर्च और कुछ शक्कर उसमें डाल दो, साथ ही अन्दाज का नमक और पानी भी डाल दो और पकने दो। (यदि मीठी तरकारी न बनाकर नमकीन ही बनानी हो, तो शक्कर, दूध और तिल मत डालो) पकते समय कुछ अमचूर भी डाल दो। फिर कुछ देर बाद उतार कर भोजन के काम में लाओ।

यह तरकारी आलू के साथ भी बनाई जाती है। आलू कतर कर व छीलकर उबले हुए पपीते के साथ मसाले में भून लिए जाते हैं। शेष विधि वही है जो ऊपर लिखी गई है।

४६--सहजने की फली।

सहजने की फली के बड़े २ टुकडे काट लो। फिर आलू छील कर उनके भी बड़े २ टुकड़े काट लो। (यदि सेर भर फली

हो, तो डेढ़ पाव आलू ले लो) और आलू के टुकडों को घी में भूनकर रख लो । फिर लौंग, इलायची, तेजपात, लालमिर्च, सफेद जीरा , क़ाला जीरा, धनिया, हल्दी, अन्दाज का लेकर पीस लो और घो में छौंक कर भूनो । जब भुन जाये तो फली के टुकडे उस में भूनो, कुछ देर बाद उसमें भुने हुए आलू भी डाल दो, साथ ही कुछ दही भो छोड दो और फिर भूनो, फिर अन्दाज का नमक और पानी डाल कर पकाओ । जब गल जाये, तो अमचुर डाल दो, कुछ देर बाद खाने के काम में लाओ ।

इसमें आलू के साथ २ बड़ी भी डाली जा सकती है । बड़ी घी में भून कर ही डाली जायेंगी ।

४७-ढ़ेंढ़स

ढ़ेंड़से को टींडसे या टिंडे भी कहते हैं, छोटे २ नरम २ ढ़ेंढ़स लेकर चाकू से छील लो और उसके अन्दर के बीज निकाल कर फैंक दो । फिर धनियां, सौंफ, राई, हल्दी, मंगरैल, सफेद व काला जीरा, नमक, लौंग, इलायची इन सब को घी में भून कर पीस लो और ढ़ेंढ़स के भीतर भर दो, फिर किसी डोरे से बांध दो, ताकि मसाला न निकले । फिर घी में तल लो । तलते समय पलटते रहना चाहिये । जब सुर्ख हो जायें, तो निकाल कर भोजन के काम में लाओ, यह भी कुछ दिन तक रक्खे जा सकते हैं ।

रसेदार ढ़ेंढ़स भी बनाये जाते हैं परन्तु स्वादिष्ट भरवां ही होते हैं । रसेदार की विधि तो साधारण है, जो अन्य तरकारियो में काम आती है ।

४८–चींचड़े ।

पहले चींचड़े धोकर व काट कर उबाल लो, फिर निचोड़ कर रख लो, फिर धनियां, सफेद व काला जीरा, हल्दी, लौंग, इलायची, काली मिर्च, दालचीनी सब को पानी में पीस कर उबले हुये चींचडों में मिला दो फिर पतीली में घी गरम कर के हींग जीरा, राई, सौंफ, मंगरैल का बघार तैयार करो और निचोड़े हुये चींचड़ों में डाल कर भूनो । सुगन्ध आने लगे, तो नमक और दही अन्दाज से डाल दो, फिर धीमी आंच से पकाओ रसेदार बनाना हो तो दही के साथ ही पानी भी डाल दो ।

यह तरकारी पूर्व में ज्यादा होती है, पश्चिमी प्रान्तो में तो इसका नाम भी लोग नहीं जानते हैं ।

४९-तुरई ।

तुरई कई प्रकार की होती हैं—राम तुरई (घीया) चिकनी तुरई, छोटी तुरई, बड़ी तुरई, गज तुरई आदि । सबकी विधि वैसी ही है जैसी कि खीरे की हैं । मसाला आदि सब खीरे की तरह हो पड़ेगा ।

इस के अतिरिक्त यदि तुरई चींचड़े की तरकारी की तरह बनाई जाये तो अधिक स्वादिष्ट होती है । मेंथी (मसाला) इसमें नहीं डालना चाहिये । शक्कर डालना भी व्यर्थ है ।

इस विधि से नेनुवां, गुलकरी, कच्चा तरबूज, पिण्डालू किंवाच की फली की भी तरकारी बनती है ।

५०-गूलर ।

कच्चे गूलर पानी में उबाल लो उबलने पर उन्हें ठण्डा

करके चाकू से चीर कर उन के बीज निकाल लो। फिर धनियां, कालीमिर्च, सफेद जीरा, काला जीरा, नमक सबको घी में भून कर पीस लो, फिर अदरक भी पीस लो और अमचूर भी पीस लो, फिर सबको मिलाकर गूलरों में भर दो और डोरे से बांध घी में बल लो, (कढ़ाई में नहीं, पतीली में) गूलर खूब सुर्ख़ हो जावें तो उतार लो।

दूसरी विधि—

बड़े २ कच्चे २ गूलर ओखली में छड कर पानी से धोलो, फ़िर पानी में उबाल कर निचोड़ लो। फिर घी में हींग, जीरे का बघार देकर छौंक दो और भूनो। भुन जाय तो अमचूर, नमक और लाल मिर्च पीसकर अन्दाज से डाल दो, कुछ देर पक जावे तो उतार लो। यह गूलर की भुँजरी कहलाती है।

तीसरी विधि—

नरम २ कच्चे २ गूलर पानी में उबाल लो और उनके अन्दर के बीज निकाल कर साफ कर लो और फिर बेसन उनमें मिलादो फिर घी में उन्हे भून लो। जब सुगन्ध आने लगे तो दही के छींटे देकर फिर भूनो और अन्दाज़ का नमक मिर्च डाल दो, कुछ देर बाद उतार लो, वह साधारण विधि है।

५१—खेखसा

खेखसा के महीन २ कतरे करके घी में करेले की तरह नमक मिर्च, खटाई तथा अन्य मसाला छोड़कर बना लो। अगर भरवां बनाना हो, तो भी करेले की तरह मसाला भर कर बना लो, यह

तरकारी करेले की तरकारी के समान ही बनती है और होती भी बड़ी स्वादिष्ट है।

(५२) कचनार की कली

ताजी और मुँह बन्द कली लेकर साफ करके उबाल लो गल जाये तो ठंडी करके किसी मोटे कपड़े में रख कर निचोड़ लो। फिर कपडे सहित ही मसल मसल कर कलियों को चूर चूर करलो। फिर दही, हल्दी और अदरक अन्दाज़की लेकर पीसलो और चूर की हुई कलियों में मिला दो। फिर घी के साथ हींग जीरा लाल मिर्च का बघार तैयार करके कलियाँ छोंक दो और पानी अन्दाज से डालकर पकने दो और नमक भी डालदो। कुछ देर बाद जब पक जावे तो उतार लो।

(५३) ककोड़ा

ककोड़ा धोकर काट लो फिर घी में पञ्चकारेन का बघार देकर ककोड़ा छौंक दो और भूनो फिर पिसा हुआ नमक और पानी डाल दो और ढक कर पकाओ। गल जावे तो अमचूर डाल दो।

(५४) मानकच्चू (या बन्डा)

जमीकन्द की तरह मान कच्चू (बन्डा) भी हाथ में तेल लगा कर छीलो। फिर काट कर उबाल लो। फिर अरबी की तरकारी की तरह बना लो। लेकिन खटाई ज्यादा डाली जाती है। अरबी की तरह बन्डा काटकर भी बनाया जाता है क्योंकि बन्डा भी अरवी की तरह होता है।

(५५) फटे दूध की तरकारी

दूध को फाड़कर (दूध फाडना प्रायः सभी जानते हैं। अधिकतर गरम होते समय दूध में फिटकरी डालने से दूध फट जाता है) किसी कपड़े में बाँध कर लटकादो। कुछ देर बाद खोल कर फटा दूध निकाल लो। पानी सब निकल जावेगा और लुगदा सा रह जावेगा, फिर उसे चाकु से काटकर घी में भून लो। फिर घी गरम करके थोड़ी सी हींग, जीरा डाल कर खूब भूनो फिर पिसी हल्दी और गरम मसाला भी डाल कर भूनो। जब भुन जाये तो फटा हुआ दूध के भुने टुकड़े भी डालदो। साथ ही थोड़ा पानी और अन्दाज का नमक भी डालदो। कुछ देर बाद थोड़ा सा दही भी डालदो। जब पक जावे उतारलो और खाने के काम में लाओ। यह भी बड़ी स्वादिष्ट तरकारी बनेगी। पानी बिल्कुल न जले।

(५३) नमक की तरकारी।

नमक की मोटी २ कंकड़ी लेकर थूहर के दूध में भिगोदो। जब खूब भीग जाये तो दूध को पोंछ डालो और घी में बघार देकर अन्य सागों की तरह मसाला डालकर छौंको, ऊपर अन्दाज का पानी और पिसा हुआ नमक भी डाल दो यदि नमक न डाला जायगा तो नमक का स्वाद ही न आयेगा अर्थात् फीकी तरकारी बनेगी।

अन्य तरकारियाँ

अन्य सैकड़ों तरकारियाँ बनती हैं, चाहे जिस चीज की भी तरकारी बनाई जासकती है। यहाँ तक कि "कंकड़" की भी तर- बनती है। कंकड़ यद्यपि गलेगा नहीं परन्तु मसाला हुआ उसका

रसा बड़ा स्वादिष्ट होगा। "नमक,, की भी तरकारी बनाई जाती है। साराँश यही है कि जिस चीज की चाहो तरकारी बनालो। मसाला अन्दाज का डालना चाहिये, किन्तु मसाला होना चाहिये पूरा। घी और असाले से ही तरकारी का स्वाद बढ़ता है।

शाक।

कुछ शाक उबाल कर बनाये जाते हैं, कुछ काट कर और कुछ वैसे ही छौंक दिये जाते हैं। शाक भी सैकड़ों भांति के होते हैं, जिस किसी भी घास आदि का शाक बनाना हो, बनाया जा सकता है। शाक एक प्रकार का घास ही होता है। बंगाल में शाक का अधिक प्रचार है। हरा ताजा शाक लाभदायक भी होता है। ज्यादा तर शाक तैल में छौंक कर बनाते हैं। शाकों के नाम लिखना यहाँ व्यर्थ होगा। विधि भी सब की एक ही सी होती है।

विधि:—शाक साफ करके धोलो फिर घी या तैल में हींग और मिर्च का बघार देकर शाक छौंक दो, फिर नमक भी अन्दाज से डालदो। शाक पानी निचोड़ कर डालना चाहिये। किसी २ शाक में कुछ पानी डालने की जरूरत पड़ती है, सब में नहीं क्योंकि शाक स्वयं ही पानी छोड़ते हैं। नमक वगैरा सब मसाला डाल कर ढ़कदो। शाक उबाल कर भी बनाये जा सकते हैं, जैसा कि ऊपर लिखा है, विधि यही होगी। पका हुआ शाक "भुजिया" कहलाता है।

शाक भाजियों में खास अन्दाज तो नमक का होता है। नमक का अन्दाज स्वयं ही निश्चय कर लेना चाहिये, क्योंकि कुछ लोग कम नमक खाते हैं, कुछ ज्यादा—इसी प्रकार किसी शाक भाजी में कम नमक पड़ता है किसी में ज्यादा। शाक भाजी का हाल तो समाप्त होगया। शेष फिर लिखूंगी— तुम्हारी बहन

—सुशीला।

सातवां परिच्छेद ।

भरता और रायता आदि प्रकरण ।

प्रयाग

प्रिय बहन मालती !

सस्नेह बन्दे ! गत पत्र में मैंने तुम्हें शाक भाजियों के बनाने की विधियाँ बताई थीं । अब इस पत्र में भरता और रायता बनाने की विधियों का उल्लेख करूंगी । भरता और रायते का भाजियों से ही सम्बन्ध है; क्योंकि यह शाक भाजियों से ही बनते हैं ।

(१) भरता ।

भरता भी बड़ा स्वादिष्ट होता है, बल्कि तरकारी से भी अधिक रुचिकर एवं स्वादिष्ट होता है और लाभदायक भी । भरता भी अनेकों प्रकार का बनता है । जिस भाजी का चाहो भरता बना सकती हो ।

१–आलू का भरता ।

अंगीठी की राख में आलू भून कर (कुछ लोग उबालते भी हैं) छील लो, फिर उन्हें मसल डालो । यदि सेर भर भरता हो तो छटाँक भर घी में हींग, लाल मिर्च और काली मिर्च का बघार देकर मसले हुए आलू भून लो ऊपर से नीबू का रस छोड़ती रहो। फिर अन्दाज का पिसा हुआ नमक भी डालदो । चाहो तो थोड़ा सा हरा धनिया भी महीन कतर कर डालदो ।

२–बैंगन का भरता।

भूभल में साधित बैंगन को भून कर और फिर छील कर उसे मसल लो। फिर हींग, ज़ीरा, लाल मिर्च, काली मिर्च सब को भून कर पीस डालो। फिर पिसा हुआ अमचूर और नमक और पिसा हुआ भुना मसाला मिलाकर मसले हुये बैंगनों में मिलादो और घी में भून लो।

३–अरबी का भरता।

बड़ी २ अरबी को उबाल कर व छील कर रखलो। फिर काली मिर्च, बडी इलायची, दालचीनी, काला ज़ीरा, हींग, सफेद जीरा इन सब को घी में भूनो और फिर पीसलो। फिर पिसा नमक और भुना पिसा मसाला और छिली हुई अरबी मिलाकर मसल डालो जब खूब मसल लो तो ऊपर से अदरक, धनिया और नीबू का रस डालदो फिर भोजन के काम में लाओ।

नोटः–इसी प्रकार अमरूद व किसी भी फल तथा भाजी का भी भरता बनाया जा सकता है।

---

(२) रायता।

रायता भी लाभदायक, पाचक एवं रुचिकर होता है। यह दो प्रकार का बनता है। १–मीठा। २—नमकीन। बताशे, नुकती, किशमिश आदि के रायते मीठे बनते हैं, और कद्दू, बैंगन, आलू आदि का नमकीन बनता है।

१—आलू का रायता।

आलू को उबाल कर छील लो और मसल कर रखलो। फिर दोनों जीरे, काली मिर्च, राई, हींग इन को भून कर पीसलो और

दही को छानकर व फेंटकर उसमें मिलादो और आलू भी मिलादो साथ ही अन्दाज़ का पिसा हुआ नमक भी मिलादो।

२—किशमिश।

किशमिश को साफ करके बीनकर पानी में डालकर कुछ देर तक फूलने दो। फिर गरम मशाला भून कर पीस लो, फिर दही फेंटकर व छानकर मसाले में मिलादो। फिर किशमिश पानी से निकालकर निचौड़कर दही मिले हुये मसाले में मिला दो। ऊपर से शक्कर और अन्दाज का पिसा नमक भी डालकर मिला दो।

३—पिस्ता

पिस्ते साफ करके व बीनकर पहले कुछ देर पानी में भिगो दो। फिर कुछ देर बाद हाथों से मसलकर सिल पर पीस लो (या चाकू से महीन २ कतर लो) फिर किशमिश के रायते की विधि से बना लो।

४—बादाम।

जिस प्रकार पिस्ते का रायता बनता है, उसी प्रकार बादाम का भी रायता बनता है।

५—कद्दू का रायता।

कच्चा कद्दू लेकर छील लो, फिर कद्दूकस में कस लो। फिर उबाल कर निचोड़ लो। फिर दूध को खूब औंटा कर उसमें दही का जामन देकर कसे हुये कद्दू को उसमें डालकर रात को दही जमा दो। सुबह दही को रई से चलाकर पतला कर लो। फिर नमक मिर्च और भुना हुआ जीरा अन्दाज़ का लेकर पीसकर डाल दो। वह रायता बहुत अच्छा बनेगा।

६—ककड़ी का रायता।

ककड़ी छीलकर और कद्सक में महीन कस के धोकर निचोड़ लो। (या ककड़ी को उबालकर मसललो) फिर गरम मसाला भूनकर व पीसकर उसमें मिला दो और दही को फेंट कर व छानकर उसमें मिलाओ। साथ ही पिसा हुआ नमक भी।

७—गाजर का रायता।

यह ककड़ी की तरह ही बनता है। गाजर को कद कस में कसकर उबाल लेना चाहिये और फिर निचोड़कर दही मसाला मिलाना चाहिये।

८—बताशों का रायता।

बताशे लेकर गरम घी में डाल ो। घी न अधिक गरम हो न ठंडा वरना या तो बताशे गल जायेंगे, या घी, उनमें [illegible] नहीं। ऐसा करना चाहिये, कि घी गरम करके चूल्हे से उतार [illegible] और फिर उसमें बताशे डालो। उस समय भी घी अधिक गरम न हो, गुनगुना हो। कुछ देर बाद बताशे निकालकर रखलो और फिर दही को मथकर और छानकर उसमें बताशे डाल दो। साथ ही गरम मसाला और पिसा नमक भी डाल दो। गरम मसाला भुना हुआ व पिसा हुआ होना चाहिये।

९—गुलाबी रायता।

सफेद व काला जीरा घी में भूनकर काली मिर्च, जायफल, छोटी इलायची, नमक इन सबको मिलाकर पीस लो। फिर दही को मथकर उसमें मसाला मिलादो और फिर मथो। मथते समय केशर मिले हुये गुलाबजल के छींटे देते जाओ। (गुलाबजल

में केशर घोलकर पहले ही रख लो) इसके बाद शक्कर और नमक अन्दाज से फिर मिलादो और फिर मथ लो।

इसी प्रकार रायता कई चीजों का बनता है। फलों का भाजियों का व शाकों का सभी का बनाया जाता है। नमकीन जीरे में धुङ्गार और भुना जीरा मुख्य बताते हैं। जीरा, नमक, मिर्च के साथ नहीं पीसना चाहिये।

यदि कच्चे फल हों तो उन्हें कद्दू कस में कस लो और यदि भाजी हो तो उबालकर मसल लो। मेवा हो तो पानी में भो धोकर रख लो। शाक हो तो उबाल लो और निचोड़लो। मीठा बनाना हो या खट्टा या नमकीन, मसाला सबका एकसा ही है। मसाला जो रायते में काम आम आता है, यह है—सफेद जीरा, काला जीरा बड़ी इलायची, लौंग, दालचीनी, लाल मिर्च, तलाव, हींग, दही, (सेर रायते के लिये सेर भर दही होना चाहिये, क्यों कि दही पर ही रायते का परिणाम है) सेर भर रायता के लिये दो तोला नमक काफी है। मीठा रायता बनाना हो तो छटाँक भर शक्कर (सेरभर रायते के लिये) डाल दो और खट्टा बनाना हो तो दो तोले राई मिलादो। (सेर भर रायते के लिये ही) मसाला घी में भून लेना चाहिये। इसी रीति से हर प्रकार का रायता बनाया जा सकता है। मसाला खास चीज़ है, इसका ध्यान रखना चाहिये।

शाकों में कुलफा, मेथी, बथुआ, सोया आदि का अधिक बनता है। भाजियों में कद्दू लौकी, आलू, बैंगन, गाजर, आदि का रायता बनता है। फलों में खीरा अमरूद, ककड़ी आदि का। मेवाओं में पिस्ता, बादाम, किशमिश, छुहारे आदि का। इसके अतिरिक्त नुकती, बताशे आदि का रायता भी बनाया जाता है।

३--कांजी।

काँजी भी बहुत लाभदायक व पाचक होती है। यह भी कई प्रकार की बनती है। एक विधि यहां लिखती हूँ।

उड़द की दाल धोकर (धोने की विधि दाल के प्रकरण में लिख दी गई है) पीस लो फिर गरममसाला अदरक लौंग, नमक तलाव, हींग और नमक (सेर दालमें दो तोला नमक) सबको महीन पीसकर पिसी हुई धाल में मिला दो और उसको कुछ देर फेंटो या मथो। फिर घी गरम करके उसकी पकोड़ियां बनालो। फिर एक हाँडी में यदि सेर भर दाल हो तो डेढ छटांक राई, एक तोला लालमिर्च एक छटांक नमक और एक तोला हल्दी सबको पीसकर सवा दो सेर पानी में घोल लो और पकौड़ियां उसमें डाल कर हाँडी में डालदो और हाँडी का मुंह किसी कपड़े से बन्द कर दो। तीन दिन तक धूप में रक्खो, चौथे दिन डेढ सेर गरम पानी उसमें डालदो और हांडी का मुँह फिर ढक कर तीन रोज रक्खे रहो। चौथे दिन खाने के काम में लाओ। यह कई रोज तक रह सकती है। इसका पानी बड़ा लाभदायक होता है। (पाचक और दस्तावर होता है)

४--जलजीरे का पानी

१ तोला सफेद जीरा ४ माशे काला जीरा १ तोला काली मिर्च ३ माशे सोंठ ८ माशे राई ३ माशे लौंग ३ माशे इलायची ३ माशे दालचीनी, २ माशे धनिये का जीरा (धनिये का जीरा बनाने की विधि दाल के प्रकरण में लिखी जा चुकि है) ६रत्ति तलाव हींग १ माशे लाल मिर्च इन सब को घी में भून लो। (ज्यादा मत भूनो केवल नाम मात्र को भूनो) फिर पीस लो। इसके बाद १ तोला

अदरक, २ तोला अनारदाना ६ माशे चूक इनको पानी में पीस कर और कपड़े में छान लो और इनका अर्क निकाल लो। फिर एक हांडी में पांच सेर ताजा पानी भरो और उस में ऊपर की सब चीजें (मसाला, अर्क वगैरा) मिलादो। ऊपर से आधपाव अच्छे बड़े क़ागजी नीबू का रस निचोड दो फिर ६ माशे काला नमक, १ तोला सेंधा नमक, ४ तोले सांभर नमक पीसकर डाल दो और हांडी को हिला कर व झकझोर कर सबको मिलाकर एक कर दो। दो तीन घण्टे बाद [हांडी को पहले ही ढककर रखनी चाहिये] किसी बारीक कपड़े से पानी छान लो। यह पानी स्वादिष्ट एवं पाचक होता है।

५—मट्ठा

यहाँ मट्ठे का तात्पर्य्य केवल छाछ या मट्ठे से ही नहीं है, बल्कि अभिप्राय यह है कि मट्ठा किस प्रकार भोजन के साथ या पीने के लिये काम में लिया जावे।

आध सेर दही लेकर आध सेर पानी उसमें मिला दो फिर उसे रई से मथ लो या कपड़े से छान लो। फिर सफेद ज़ीरा चार माशे, काली मिर्च ४ माशे, काला नमक एक माशे, सेंधा नमक नौ माशे लेकर पहले जीरा आग में भूनकर फिर सब मसाले में मिलाकर महीन पीस लो और फिर मट्ठे में मिला लो।

यह भी पाचक और अत्यन्त लाभदायक होता है। सुबह के वक्त पीना गुणकारी होता है। भोजन के साथ भी पिया जाता है।

३—नमकीन पानी

सूखा पोदीना, जीरा, नमक, मिर्च, खटाई, भुनी हुई हींग

सब को पीस कर पानी में छान लो। यदि पोदीने का बनाना हो तो मसाले के साथ पोदीना अधिक पीसो जीरे का बनाना हो तो जीरा अधिक रक्खो। यदि अमिया का बनाना हो तो अमिया को उबाल कर या भून कर उसका भरता करके घोल लो और उपरोक्त मसाले पीस कर डाल दो। फिर कपड़े में छान लो (किसी का भी बनाना हो छानना जरूर चाहिये) जीरा हमेशा भून कर ही पीसना चाहिये। यह पानी बड़ा लाभदायक होता है।

शेष फिर लिखूँगी। अगले पत्र की प्रतीक्षा करना। शेष सब कुशल हैं। सब से यथा योग्य कहना।

तुम्हारी बहन—सुशीला।

आठवां परिच्छेद

पूड़ी, कचौडी, आदि बनाने की विधि

आठवां पत्र

प्रयाग

प्रिय बहन मालती !

सस्नेह वन्दे ! अब इस पत्र में मैं तुम्हें पूरी, कचौड़ी आदि बनाने की विधि बताऊँगी। रोटियाँ बनाने की विधि तो मैं तुम्हें पहले ही बता चुकी हूँ रोटी तो कच्चे व सखरे भोजन में शामिल है, और पूरी, कचौडी, पराँठे आदि पक्के खाने में। कहते हैं, कि प्राचीन काल में लोगों का भोजन पूरी, कचौड़ी, पकवान इत्यादि ही था। रोटियों आदि का प्रचार बाद में हुआ है. अधिकांश यवनों के आगमन के पश्चात्। आज कल तो रोटियों का काफी प्रचार है। बहुत लोग ऐसे हैं जो दोनों वक्त ही

रोटियां खाते हैं, औ वि शेष अवसरों पर ही पूरी, कचौड़ी रोज व्यवहार में लाते हैं। वास्तव में बात यह है कि पूरी कचौरियों में खर्च भी अधिक होता है और दूसरी बात यह है कि यह पचती भी देर में हैं । बहुत लोग ऐसे हैं जो लगातार तीन चार रोज तक भी पूरियां नहीं खा सकते, यदि खाते भी हैं, तो पेट की शिकायत हो जाती है । कब्ज आदि रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं। दूसरों की क्या कहूँ बहन मैं स्वयम् अपनी ही बात कहती हूँ, मैं लगातार चार पाँच दिन तक पक्का खाना या पकवान नहीं खा सकती, यदि ऐसा अवसर पड़ भी जाता है तो कब्ज की शिकायत हो जाती है , हमारे घर में भी दोनों वक्त रोटियाँ ही बनती है। वास्तव में बात यह है कि लोगों का स्वास्थ्य ही आजकल ऐसा है, कि देर में पचने वाली वस्तु को व्यवहार में नहीं ला सकते। परन्तु ऐसी ही चीजें जो देर में पचती हैं बलदायक होती हैं । जो वस्तु शक्ति बढ़ाने वाली होगी वही देर में पचेगी।

(क) पूरी

यह मैं लिख ही चुकी हूँ कि पूरी बनाने में घी अधिक खर्च होता है। क्योंकि यह घी में तली जाती है। पूरियां कई प्रकार की बनती हैं। सब से कम घी सादा पूरी के बनाने में लगता है। फीकी, मीठी, नमकीन, लुचई, नागोरी, खस्ता आदि कई प्रकार की पूरियां बनती हैं।

पूरियां बनाने के लिए आटा प्रायः कडा ही रक्खा जाता है। जितना कड़ा आटा होगा उतना ही कम घी खर्च होगा और जितना पतला या मुलायम आटा होगा उतना ही अधिक घी

खर्च होगा। परन्तु कड़े आटे की पूरियां देर में पचती हैं, और पतले या मुलायम आटे की पूरियाँ जल्दी ही पच जाती हैं और हानि नहीं पहुँचाती। क्योंकि यह हलकी होती हैं।

पूरियों की लोई भी दो प्रकार से बनाई जाती है, एक तो परोथन लगाकर और दूसरी घी के हाथ से वेल कर। रोटियों में भी तो ऐसा ही होता है, यह मैं पहले लिख ही चुकी हूं। घी के हाथ से वेलने की विधि उत्तम है।

अब मैं विविध प्रकार की पूडियां बनाने की विधियां लिखती हूँ।

१–सादी पूरी

आटा लेकर पानी से माढ़ लो और खूब गूंद लो। आटा प्रायः कडा ही रक्खा जाता है, क्योंकि जैसा ऊपर लिख चुकी हूं पतले आटे में घी ज्यादा लगता है, और इसके अतिरिक्त पतले आटे की पूरी वेलने में भी कठिनाई होती है, और सुडौलता लाना कठिन हो जाता है। जो वेलने में होशियार हों उन के लिये तो कठिनाई नहीं हैं, परन्तु अनाडियों को तो कठिन ही हैं। कड़े आटे की पूरी आसानी से बिल जाती हैं और सुडोल भी हो जाती है। आटा कम से कम आध घण्टे पहले गूंद कर रख लेना चाहिए और गीला कपड़ा उस पर ड़ाल देना चाहिये ताकि वह सूखने न पाये। फिर जितनी बडी चाहो लोई लेकर पूरी (गोल आकार की) वेल लो। वेलते समय हाथों में और चकले पर जरा सा घी लगा दो ताकि आटा चिपकने न पाये। परोथन लगाने की आवश्यकता नहीं है। जब आटा पतला होता है उस समय परोथन लगाने की आवश्यकता होती है। जब पूरी वेल लो

तो कढ़ाई में घी (कुछ लोग तेल का प्रयोग भी करते हैं) खूब गरम करके उसमें पूरी डाल दो। जब फूल कर सुर्ख हो जावे तो उतार लो। यह ध्यान रहे कि पूरी कच्ची भी न रहे और जले भी नहीं इस प्रकार पूरियां बनाओ। एक साथ दो चार पूरियां भी डाल दी जाती हैं, यदि कढ़ाई बड़ी हो और घी अधिक हो।

२—मोमनदार पुरी

जिस किसी भी आटे की पूरी बनानी हो [पूरी किसी भी आटे की बनाई जा सकती हैं, जौ, चना, गेहूँ, वा] उसे लेकर उसमें घी डाल कर उसे खूब मसलो। घी का अन्दाज कुछ नहीं कहा जा सकता। सेर भर आटे में कम से कम छटांक भर घी तो अवश्य ही होना चाहिये और ज्यादा से ज्यादा आधा पाव। इस से अधिक डालने से भी पूरी खिल जायेगी इस लिए सेर भर आटे के लिए छटाँक या डेढ़ छटाँक घी काफी है। घी जब खूब मिल जाये तो पानी से आटा गूंध लो फिर उपरोक्त रीति से जो सादी पूडी बनाने में बताई गई है, पूरियां बनालो और घी में तल लो, तलते समय आग धीमी रहनी चाहिये वरना पूरी के टूटने का डर रहता है। मोमनदार पूरी को तलने में घी कम लगेगा।

३—नागौरी पूरी

सेर भर मैदा लेकर तीन छटाँक घी और डेढ़ तोला नमक और एक तोला अजवायन को मिला कर पहले खूब मसल लो जब सब मिल जायें तो कुछ दही का पानी और अलग पानी डाल कर उसे गूंध लो। यह भी कडा ही गूंधा हुआ होना

चाहिए। फिर मन्दी आग से कढ़ाई में घी गरम कर के आटे की पतली-पतली छोटी छोटी पूरियां बना कर सेक लो।

४-पुरन पूरी

सेर भर भीगी हुई चने की दाल (बिना छिलके की) में आध सेर गुड़ डाल कर पानी में उबाल लो। पानी इतना डालो कि सूख जावे। उबल जावे तो दाल को महीन पीस लो, और उसमें कसा हुआ गोला, इलायची, चिरौंजी व किशमिश डाल कर रखलो व सब को मिलाकर एक कर लो। फिर गुंधा हुआ आटा लेकर उस की लोई बनाओ, और एक एक लोई लेकर उसमें थोडी मेवा, मिली हुई दाल भरदो और लोई को गोल करलो ताकि मेवा मिली हुई दाल दिखाई न दे फिर उसे वेलकर घी में सेकलो यह पूरी बडी स्वादिष्ट होती है।

५-मीठी पूरी

एक सेर गेहूँ का आटा लेकर उसमें एक छटांक घी का मोमन डाल दो फिर गुड या शक्कर के शरबत से उसे कड़ा सा माड़ लो। गुड़ अथवा शक्कर एक सेर में पाव भर से अधिक न डालना चाहिये। इसका आटा भी कमसे कम एक घंटे पहले गूं कर रख लेना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से पूरी मुलायम होती है और हल्के अथवा ताजे गूंधे हुए आटे की पूरी कड़ी होती है। जब आटा ठीक हो जाय तो इच्छानुसार छोटी या बडी लोई बनाकर पूरी वेल लो फिर मन्दी मन्दी आग, कढ़ाई में घी डाल कर सेक लो।

६-खस्तापूरी

यह पूरी अधिकतर मैदा कि ही बनती हैं। एक सेर मैदा

लेकर उस में पावभर घी का मोमन डाल कर अन्दाज का नमक और थोड़ा सा दही का पानी डाल कर मसल लो। जब यह सब चीजें अच्छी तरह मिल जायें तो पानी डाल कर इसे कुछ कड़ा सा ही गूंध लो किन्तु ध्यान रहे कि बहुत अधिक कड़ा भी न हो। जब आटा तय्यार हो जावे तो लोई बनाकर छोटी २ पूरी बेल लो और फिर कड़ाई में घी डाल कर सेकलो। इन पूरियों के नीचे भी आग अधिक तेज न रखनी चाहिये, करछुल से दबाकर सेकना चाहिये, कुछ लोग मैदा सानते समय "बाई कार्बोनेट आफ सोड़ा" भी डालते हैं। इसका अन्दाज यह है कि सेर भर मैदा हो तो आधा तोला सोड़ा होना चाहिये, सोड़ा से पूरी मुलायम और पाचक हो जायगी।

७—नमकीन खस्ता

सवा सेर आटे में पाँच छटाँक घी, छै माशे अजवायन और दो तोला नमक डाल कर मसल लो फिर दूध या पानी से आटा गूंध लो और उपरोक्त विधि से लोई बना कर पूरी सेक लो। यह भी बड़ी स्वादिष्ट होती है और बिना शाक माजी के भी रूखी ही खाई जा सकती है।

८—मसाला भरी मीठी पूरी

सर्व प्रथम पावभर मिश्री, दो माशे लौंग, एक तोला बड़ी इलायची, एक तोला काली मिर्च, दो माशे जावित्री इनको मिला कर महीन पीस लो फिर सेर भर मैदा में छटाँक भर घी डाल दो और उसमें थोड़ा दही का पानी मिला कर दूध या पानी से गूंध लो। फिर सनी हुई व गूँधी हुई मैदा की लोई बना कर पिसा हुआ मसाला थोड़ा सा लेकर भर दो, मसाला घी में सानकर भरना

चाहिये। फिर उसे बेल कर घी में सेक लो, इसी प्रकार पूरियाँ बनाओ!

९—राधा बल्लभी पूरी

सेर भर मैदा में छटाँक भर घी का मोमन देकर उसे पानी से कड़ा गूंध लो। यह पूरी भी मैदा की ही बनाई जाती है। फिर मटर की दाल भिगोकर फूलने दो (यह कार्य्य आटा गूंधने के पहले ही करलो) फूली हुई दाल महीन पीस लो। फिर गूंधी हुई मैदा की लोई बनाकर उसमें महीन पिसी हुई दाल भरदो और गोल आकार की बड़ी बड़ी बेल लो और कढ़ाई में सेक लो।

१०—लुचई पूरी।

लुचई पूरी भी मैदा की बनती हैं। यह पूरी कचौड़ी की तरह ही बनती है, इसमें भी मोमन नहीं डाला जाता। यह बहुत पतली और राधाबल्लभी पूरी की तरह बड़ी २ बेली जाती है।

११—सिंघाड़े की पूरी

पहले आलू या अरबी को उबाल लो और फिर छील लो और पीसलो फिर जब लुआब आजाये तो सिंघाड़े के आटे में मिलाकर सान लो और पानी से गूंध लो! यह भी कड़ा ही गूंधना चाहिये फिर पूरी की तरह बेलकर घी में सेकलो। यह फलाहारी या शाकाहारी भोजन कहलाता है। यह व्रत या उपवास के दिन खाई जाती है।

१२—कोटू की पूरी।

यह भी कोटू या कूटू के आटे की बनती हैं और उपरोक्त

विधि से ही बनती हैं। यह भी व्रत या उपवास के दिन खाई जाती हैं।

(ख) कचौड़ी।

१—सादा कचौड़ी।

पाँच सेर आटे की कचौड़ी बनानी हो तो सेर भर उड़द की दाल काफी है। उड़द की दाल भिगो दो और जब फूल जावे तो उसे कई बार पानी से धोकर उसके छिलके उतारलो फिर महीन पीस लो फिर छटाँक भर महीन पिसी हुई अदरक, दुअन्नी भर हींग, (पानी में घुली हुई) १ छटाँक धनियाँ, १ तोला मिर्च, आधी छटाँक काली मिर्च, १ तोला बड़ी इलायची, ४ तोला सौंफ़ इन सबको महीन पीसकर व मिलाकर पिसी हुई उड़द की दाल में मिला दो। इस को "पीठी" कहते हैं।

फिर आटे में मोयन देकर पूरी के आटे की तरह गूंधलो। पहिले तो कड़ा ही गूंधो फिर खूब मुक्की दे दे कर पानी से मुलायम बनालो। कचौड़ी का आटा मुलायम ही होता है, फिर उसकी लोई बनाकर उसमें पीठी भरदो। जितनी बड़ी कचौड़ी बनानी हो उतनी ही लोई लो, हर एक लोई में थोडी २ पीठी भरो। पीठी भून कर भी भरी जाती है और कच्ची भी। अगर पीठी भूनकर भरनी हो तो पहिले पीठी को घी में भूनकर सुर्ख करलो फिर हींग को घी में तलकर उसमें पीठी को फिर भूनो, हींग पानी में घोलकर नहीं डालना चाहिये, और यदि कच्ची पीठी भरनी हो तो हींग पानी में घोल कर ही डाली जायगी, अन्नी भर हींग आधा तोला पानी में घुल जायेगी।

पीठी भरी हुई लोई लेकर उन्हें जरा घी से चुपड़ कर गोलर बेल लो फिरे कढ़ाई में घी गरम करके पलट २ कर सेक लो। जब कचोड़ी फूल जायें और बादामी रंग की सिक जायें तो उतार लो। तीन चार कचौड़ियां एक साथ डालकर सेकी जा सकती हैं। यह घी के अन्दाज पर है।

जिस प्रकार उड़द की दाल की पीठी की कचौड़ियाँ बनाई जाती हैं उसी प्रकार मूँग या मोठ की दाल की पीठी की कचौड़ियाँ भी बनाई जा सकती हैं। मसाला, पीठी सब उसी अन्दाज की होगी जैसा ऊपर लिख दिया गया है। मसाला होगा भी वही जो उड़द की दाल की पीठी में डाला जाता है। कचौड़ी में घी ज्यादा लगता है इसीलिए स्वादिष्ट भी बनती हैं कचौड़ियों को "बेढ़ियां" भी कहते हैं। कचौड़ियो का आटा गूंधते समय नमक भी डाला जाता है, कुछ लोग डालते हैं, कुछ नहीं डालते। नमक का अन्दाज सेर भर आटे में दो तोले नमक का है।

२—आलू की कचौड़ी

बड़े २ आलू लेकर उबाल लो और छील लो फिर महीन पीस लो, तत्पश्चात् घी में हींग जीरे का बघार देकर उन्हें छौंक दो साथ ही गरम मसाला भी पीस कर डालदो और ऊपर से पिसा हुआ अमचूर भी छोड़ दो और उतार कर अलग रखलो फिर आटे में घी का मोमम देकर और नमक मिलाकर गूंध लो और कचौड़ी के आटे की तरह तैयार करलो। फिर उपरोक्त विधि से कचौड़ी बनालो।

३–आलू मटर की कचौड़ी

बड़े २ आलू लेकर छील लो और काट लो फिर मटर की फलियों के दाने निकाल कर आलुओं में मिला दो, फिर घी गरम करके हींग, जीरा, मिर्च का बघार तैयार करो और उसमें उन्हें छौंक दो फिर साथ ही गरम मसाला, अमचूर और नमक भी डालदो फिर बरतन को ढक दो, जब आलू मटर गल जावे तो उतारकर महीन पीसलो, फिर आलू की कचौड़ी की तरह बनालो (छौंकते समय जब मसाला डालो तो उस समय जरा सा पानी भी डालदो केवल इतना ही जो जल जावे और जिससे आलू मटर गल जायें)

४–चने की कचौड़ी

इसकी एक विधि तो यह है कि चने की दाल लेकर भिगो दो (दाल बिना छिलके की होनी चाहिये) जब फूल जाये अर्थात् लगभग चार घंटे बाद उसे धोलो फिर घी के साथ हींग जीरे का बघार देकर दाल छोंक दो ऊपर से गरम मसाला और अन्दाज का नमक भी पीस कर डाल दो। जब दाल गल जावे तो उतार लो और महीन पीस लो, फिर मोमन देकर आटे को माढ़ लो और कचौड़ी के आटे की तरह तैयार कर लो और उपरोक्त विधि से कचौड़ी बना लो।

दूसरी विधि यह है कि चने की दाल लेकर पहले उसे थोड़े से घी से मौमन दो फिर उबलने को रख दो। जब उबल जाये तो उतार कर पीस लो (महीन मत पीसो मोटी पीसो) फिर घी गरम करके उसमें हींग जीरे का बघार देकर उसे छौंक दो और भूनो। जब दाल सुर्ख होने लगे तो उसमें दही डाल

दो और फिर भूनो। जब दही सूख जाये तो अन्दाज का नमक, लौंग, बड़ी इलायची, अदरक इन सबको पीसकर उसमें । ल दो और करछुल से चलाकर उतार लो फिर में मोमन देकर सान लो और कचौड़ी का आटा तैयार कर लो और उपरोक्त विधि से कचोड़ियाँ बना लो।

५–सत्तू की कचौड़ी

आधा सेर चने का सत्तू लो फिर दो रत्ती हींग, १ तोला सफेद जीरा, छै माशे लाल मिर्च, को घी में बघार दो और भून कर पीस लो और फिर सत्तू में मिलादो फिर तोला भर पिसा हुआ अमचूर और पाव भर घी भी उस में मिला दो और उसे मसलो फिर मीठा दही उसमें मिलादो और कचौड़ी का आटा तैयार करलो। फिर पूर्वोक्त विधि से कचौड़ी बनालो। सेकते समय आग धीमी होनी चाहिये।

६--बथुआ की कचौड़ी

बथुआ का शाक साफ करके गरम पानी में उबाल लो। उबाल कर उसका पानी नीचोड़ लो और उसे महीन पीस लो। फिर घी के साथ हींग, जीरे व लालमिर्च का बघार देकर पिसे हुये शाक को उस में छौंक दो। और भूनो। जब भुन जाय तो, पिसा हुआ अमचूर और अन्दाज का नमक डाल कर उतार लो, फिर मोमन दिया हुआ आटा गूँध लो और पूर्वोक्त विधि से कचौड़ियां बनालो।

७–खस्ता कचौड़ी

सेर भर उड़द की दाल को धोकर महीन पीस लो फिर उसे

में भूनो। जब भुन जाये या पिठी खिलने लगे तो उसे उतार लो। फिर दो अन्नी भर तलाव हींग, आधे तोले पानी में घोलकर अलग रख लो और छटांक भर अदरक भी बारीक २ काटलो और कुचलो। फिर छटाँक भर धनियां, छटांक भर सौंफ दो तोला लाल मिर्च, दो तोला काली मिर्च, एक तोला बड़ी इलायची, आधा तोला लौंग; चार पैसे भर नमक इनको महीन पीस लो। यह पिसा हुआ मसाला, कुचली हुई अदरक, और घुली हुई हींग सबको पिट्ठी में मिला दो।

फिर पाँच सेर मैदा लेकर पावभर घी का मोमन देकर और आधा पाव पिसा हुआ नमक मिलाकर खूब मिलालो, मोमन ज्यादा घी का भी डाला जा सकता है, जितना घी ज्यादा पडेगा उतना ही पानी कम पड़ेगा। जब खूब मिल जाये तो सवा दो सेर पानी से उसको गूंधलो और कचौड़ी का आटा तैयार कर लो।

फिर गुंधी हुई मैदा की छोटी २ या जितनी बड़ी चाहो लोइयाँ बनालो और उनमें पिठी भरदो। पीठी का अन्दाज हर एक प्रकार की कचौड़ियों में यह होता है,कि जितनी कचौड़ी हो उससे तिहाई पिट्ठी हो। फिर घी खूब गरम करो और उसमें पिट्ठी भरी हुई को हथेली से दबाकर या हाथ से बढ़ाकर अंगूठे से उसके बीच में कुछ गड्ढाकर घी में छोड़ दो और पलट पलट कर सेको। जब खूब सिक जाये और उनकी रंगत बादामी हो जाये तो उन्हें निकाल कर अलग रखलो। इसी प्रकार सस्ता कचौड़ियां बनाते रहो। यह कचौड़ियां कई दिन तक रक्खी जा सकती हैं।

कुछ ज्ञातव्य बातें।

कचौड़ी बनाने में पिट्ठी बनाना मुख्य बात है। पिट्ठी जितनी

अच्छी होगी उतनी ही अच्छी कचौड़ी होगी। पिठी को अच्छी बनाने के लिये दाल अच्छी हो, खूब धुली हुई हो और महीन पिसी हुई हो और मसाला भी अच्छा और महीन पिसा हुआ हो।

मसाला ज्यादातर धनियां, मिर्च और गरम मसाला ही होता है। छौंकते समय हींग जीरे का बघार भी दिया जाता है, हींग तलाव ही होनी चाहिये।

लोई में पिठी भरते समय हींग का पानी हाथों में लगाकर भरनी चाहिये। ऐसा करने से कचौड़ी खूब फूलती है। हींग का पानी ऐसे बनता है, कि हींग को पानी में घोलकर किसी मिट्टी के बरतन में रखलो। पानी का अन्दाज यह है, कि एक माशे हींग के लिये पाव भर पानी होना चाहिये। फिर उस पानी में हाथ डालकर पिठी तोड़ो और फिर लोई में भर दो।

हर प्रकार की पिठ्ठी बनाने विधि तो ऊपर लिख ही चुकी हूँ। उपरोक्त पिठीयों के अतिरिक्त बेसन की मीठी पिठ्ठी भी बनाई जाती है। उसमें बेसन के साथ शक्कर या गुड़ मिलाया जाता है। यह ध्यान रखना चाहिये, कि मीठा ज्यादा या कम न हो और बेसन भी ज्यादा पतला न हो जाये

(ग) पराँठे या परेठे।

पराँठे के कई नाम हैं। विविध प्रान्तों में विविध नामों से पुकारा जाता है। कहीं परावठा कहते हैं। कहीं परांठा या परेठा, कहते हैं। कहीं फीना, टिकड़ा, उलेटा, ढेबरा, कटोरा, पलेटा इत्यादि कहते हैं। कहीं कहीं इनको पूड़ी भी कहते हैं।

इनमें पूरियों की अपेक्षा घी भी कम लगता है और ज्यादा भी ; यह अपनी इच्छा पर निर्भर है; परन्तु कम घी में भी यह तैयार हो जाते हैं। इनका प्रयोग इसीलिये रक्खा गया है, कि घी भी कम लगे और सखरे भी न माने जाये। यह पूरी की तरह तले नहीं जाते, बल्कि तवे पर घी लगाकर सेके जाते हैं।

१—साधारण विधि (सादा पराठे)

पहली विधि—

आटा लेकर दूध से या दही के पानी से सान लो और कड़ा गूँध लो, जैसा कि पूरियों का आटा तैयार होता है। फिर जब आटा तैयार हो जाय तो जितना बड़ा परांठा बनाना हो उतनी बड़ी लोई लो और परथन लगाकर बेल लो, जैसे रोटी बेलते हैं। फिर उस बेली हुई रोटी पर घी चुपड़ दो और एक तह करके लपेट दो। उपरान्त फिर उस पर घी चुपड़दो और फिर एक तह करके लपेट दो। फिर उसकी गोल लोई बना लो और परथन से उसको रोटी की तरह बेल लो। (गोल बेलने के अतिरिक्त तिकोने भी बेले जाते हैं, घी चुपड़ने के बाद फिर गोल लोई यदि न बनाई जाये और वैसे ही उसको बेल लिया जाये तो तिकोना ही बेल लिया जायेगा, क्योंकि उस समय उसके तीन कौने होते हैं; परन्तु परथन तो उस समय भी बेलने के लिये लगाना ही होगा)

बेल कर फिर तवे को गरम करके और तवे पर ज़रासा घी चुपड़ कर उस बेला हुआ परांठा डाल दो। कुछ क्षण बाद उसे पलट दो और चमचे से उस पर घी चुपड़ दो। इसी प्रकार

पांच छै बार उसे पलट २ कर चुपड़ते रहो। जब परांठा खूब सिक जाये और लाल सुर्ख हो जाये तो उतार लो। इसी प्रकार सब परांठे बना लो। यह ध्यान रहे, कि परांठे न तो जले और न कच्चे ही रह सकें। इसके अलावा कड़े या चमचोड़ भी न हों। गरम गरम खाने में स्वादिष्ट लगते हैं। अगर देर में खाना हो तो ढककर और दबाकर रक्खो, जिससे सूख न जायें।

दूसरी विधि–

आटे में घी का मोमन देकर पानी से सानकर रख दो। कुछ देर बाद पानी के छींटे दे देकर आटे को गूंधकर मुलायम करो। ऐसा मुलायम जैसा, कि हाथ की रोटी बनाने का आटा होता है। ज्यादा पतला भी नहीं होना चाहिये। फिर तवे को गरम करो और एक कटोरी में घी गरम करके रख लो। फिर आटे की लोई लेकर परथन के सहारे उसे बेल लो और उस पर घी चुपड़ दो। फिर उसे एक परत लपेट दो। इसी प्रकार पूर्वोक्त विधि से चौपरता घी चुपड़ कर लपेट लो और फिर गोल लोई बनालो और इसके बाद परथन के सहारे उसे फिर बेल लो, फिर तवे पर ज़रा घी चुपड़ कर उस पर परांठा डाल दो। और पूर्वोक्त विधि से सेक लो।

२—खस्ता पराँठे।

पहली विधि–

सेर भर आटे में छटाँक भर घी का मोमन देकर दूध से कड़ा सान लो और कुछ देर के लिये रख दो। फिर दूध के छींटे दे देकर आटा गूंध लो और मुलायम कर लो। फिर लोई बनाकर हाथ से बढ़ाओ और उसे घी से चुपड़कर दो परत करलो। फिर

घी चुपड़कर दुहिरा लपेट दो। इसके बाद परथन के सहारे बेल लो और उपरोक्त रीति से परांठा सेक लो। तवे पर जितनी बार परांठा पलटा जायेगा उतनी ही बार उस पर घी चुपड़ा जायेगा।

दूसरी विधि—

सेर भर अरबी लेकर उबाल लो और छील लो। फिर आध सेर आटे में अरबी को महीन पीसकर मिलादो और मसल कर खूब गूंधो। जब तक दोनों चीजें मिलाकर एक न हो जायें तब तक खूब गूंधो। इसके बाद १ तोला जीरा, १ तोला अजवायन, छै माशे कलौंजी, और अन्दाज का नमक लेकर पीस लो और उसमें मिला दो। फिर दो तीन बार मुक्की लगा २ कर गूँध लो। ताकि सब चीजें मिल जायें। इसके बाद लोई बनाकर उपरोक्त विधि से बेलकर सेक लो। यह बहुत खस्ता होते हैं। इस लिये यह ध्यान रखना चाहिये कि टूटने न पायें।

३—आलू के पराँठे

आलू उबाल कर छील लो और पीस डालो फिर उनमें धनिया, लाल मिर्च, गरम मसाला, तलाव हींग, नमक, अमचूर इन सब को पीस कर मिला दो और अलग रख लो।

इसके बाद आटा पानी से सान कर गूँद लो। आटा न ज्यादा पतला हो न कड़ा। इसके उपरान्त कचौड़ी की तरह आलू की पीठी भर दो और पराँठे की तरह लोई बना कर बेल लो और धीमी आग से सेक लो।

४—मूली के पराँठे

मोटी २ मूली लेकर और धोकर साफ करके कद्-कस मे

कस लो और उसका पानी निचोड़ कर घी में हींग का बघार देकर उसे छौंक दो और ऊपर से नमक, गरम मसाला, धनियाँ, खटाई इन सब को पीस कर डाल दो और ढक दो। जब गल जाये तो उतार कर फिर थोड़े से घी में भून लो। यह मूली की पिट्ठी बन जायेगी। फिर आलू की पिट्ठी की तरह मूली की पिट्ठी को भी परांठे की लोई में भर कर बना लो।

५—चने की दाल के पराँठे

चने की दाल (बिना छिलके की) लेकर भिगो दो और जब फूल जाये अर्थात् लगभग ४ गन्टे बाद हींग, जीरा, लाल मिर्च का घी में बघार देकर दाल को छौंक देकर फिर उतार कर पीस लो और पिसी हुई दाल में गरम मसाला और अन्दाज़ का नमक मिला दो। यह चने की दाल की पिट्ठी बन जायेंगी। फिर पूर्वोक्त रीति से पिट्ठी भर कर परांठे बनालो।

६—उड़द की दाल के पँराठे।

उड़द की दाल को भिगो दो और धोकर छिलके अलग करदो। और फिर महीन पीस लो फिर धनियाँ, गरममसाला, हींग, जीरा, अदरक इनको भून कर पीस लो और पिसी हुई दाल में मिला दो, साथ ही पिसा हुआ अन्दाज़ का नमक भी डाल दो। फिर आटा मोमन देकर गूंध लो और पूर्वोक्त विधि से परांठे बनालो। बिना मोमन का आटा गूंध कर भी बनाये जा सकते हैं।

७—मूंग की दाल के परांठे।

मूंग की दाल को भिगो कर छिलके अलग करलो, फिर

उसका पानी निकाल दो। इसके बाद घी में हींग, जीरा, लाल मिर्च का बघार देकर दाल को छौंक दो साथ ही अन्दाज का नमक भी डाल दो सेर भर दाल के लिये तीन तोला नमक काफी होगा और छौंकने के लिये छटाँक भर घी। दाल गलजाये तो पिसा हुआ गरममसाला और पिसी हुई खटाई भी ऊपर से छोड़ दो और मिला दो फिर उतार कर मसाला मिली हुई दाल पीस लो। तदुपरान्त पूर्वोक्त विधि से परांठे बनालो।

दूसरी विधि।

मूंग की दाल धोकर और छिलके अलग करके पीस लो फिर यदि सेर भर दाल हो तो एक छटांक धनियाँ, आठ माशे लौंग, एक बड़ी इलायची, आठ माशे दालचीनी, आठ माशे काली मिर्च, एक तोला तेजपात, दो रत्ती हींग इनको घी में भून कर पीस लो और पिसी हुई दाल में मिलादो। इसके बाद आटे में नमक (अन्दाज़ का लेकर) मिला कर सान लो और गूंध कर पिट्ठी भर कर पूर्वोक्त विधि से परांठे बना लो।

८ आलू के मीठे परांठे।

आलू उबाल कर और छील कर महीन करलो (दबा कर) फिर यदि सेर भर आलू हों तो, पाव भर गुड़, छै माशे बड़ा इलायची के दाने, छै माशे पिसीसोंठ, एक तोला आठ माशा पिसा हुआ नमक लेकर आलूओं में सान कर मिला लो और पूर्वोक्त विधि से पिट्ठी भर कर परांठे बनालो।

९--चने की दाल के मीठे परांठे।

चने की दाल को भिगोदो और घी में हींग जीरे का बघार

देंकर छौंक दो। ऊपर से पाव भर गुड़ और एक तोला आठ माशे नमक (पिसा हुआ) डाल दो और ढकदो। दाल गल जाय तो उतार कर पीस लो और आटा सान कर व गूंध कर उसमें पिट्ठी भर कर पूर्वोक्त विधि से पराँठे तैयार करलो।

विशेष्य।

इसी प्रकार किसी भी प्रकार की पिट्ठी के परांठे बनाये जा सकते हैं। जिस तरह अनेकों प्रकार की कचौड़ियाँ बनाई जा सकती है उसी तरह परांठे भी बनाये जा सकते हैं। इसीभांति जितनी प्रकार की पूरियां बन सकती है उतने ही प्रकार के परांठे भी बन सकते हैं।

पराँठों का पूरियों व कचौड़ियों से काफी घनिष्ट सम्बन्ध है। रोटियों से भी यत्किन्चित है ही। रोटी, परांठे, पूरी, कचौड़ी यह सब आपस में ही सम्बन्धित हैं। हमारे घरों में रोटी और परांठे ही दैनिक व्यवहार में काम आने वाली चीजें हैं। ज्यादातर लोग एक वक्त रोटी और दूसरे वक्त परांठे खाते हैं। पूरी कचौड़ी तो विशेष अवसरों पर ही बनाई जाती हैं।

परांठे शाक भाजी से ही खाये जाते हैं दाल से नहीं। वास्तव में दाल से अच्छे भी नहीं लगते शाक भाजी के साथ खाने में ही स्वादिष्ट लगते हैं। रोटियाँ तो शाक भाजी से खाई जा सकती हैं परन्तु परांठे दाल से खाने में स्वादिष्ट नहीं लगते। दाल रोटी का जिस प्रकार मेल है उसी प्रकार परांठों का मेल शाक भाजियों से ही है। पूरी कचौड़ी भी शाक भाजियों से ही खाई जाती हैं।

यह चीजें तो तुम्हारे भी दैनिक प्रयोग में आने वाली हैं। आशा है। तुम इन्हें खूब समझ गई होगी। सादा पूरी, कचौड़ी और परांठे तो तुम करती ही रहती होगी परन्तु भरवां वगैरा यदि

न किये हों तो जिस विधि से मैंने बताये हैं उसी विधि से करके देखना बडी स्वादिष्ट चीज़ें बनेंगी। हां! यह तो लिखना कि कहीं तुम मेरे इन पत्रों को व्यर्थ समज कर अलग तो नहीं रख देती हो। इनको सम्हाल कर रखना यह बड़े काम की बातें हैं। जैसे ही पत्र तुम्हें मिला करे तुम मुझ को पहुंच की सूचना दे दिया करो और पत्र में लिखी हुई बातों का अनुभव करके मुझे सूचित कर दिया करो। इन चीजों को अवश्य बनाया करो जिस से तुम्हें अभ्यास हो जाये और त्रुटियाँ भी मालूम हो जाये। यदि कोई त्रुटि मेरी ही रह गई हो तो मालूम तो हो जाये। शेष कुशल है, सबको यथायोग्य।

तुम्हारी बहन

—सुशीला।

नवां परिच्छेद।

दलिया प्रकरण

नवां पत्र

प्रयाग—

प्रिय बहन मालती!

सस्नेह यथायोग्य! तुम्हारा पत्र मिला पढ़ कर हर्ष हुआ। मुझे प्रसन्नता है कि तुम्हें मेरे पत्रों को पढने की उत्सुकता बनी रहती है परन्तु तुमने तो बहन अतिशयोक्ति अलंकार का प्रयोग कर दिया है। मेरी प्रशंसा के तुमने पुल ही बाँध दिये हैं। मैं तो समझती हूँ कि मैं इस योग्य नहीं हूँ। यह जान कर कि तुम्हें इन

पत्रों से लाभ हुआ और इन की तुम्हें विशेष आवश्यकता भी थी मुझे कम हर्ष नहीं है।

अब इस पत्र में तुम्हें दलिया बनाने की विधि बताऊंगी। मैंने सुना है कि तुम्हारी सास को दलिया अधिक पसन्द है इसलिए पाक शास्त्र की विधि के अनुसार दलिया बना कर उन्हें खिलाया करना।

दलिया के गुण

दलिया खाने में स्वादिष्ट तो होता ही है, इस के अतिरिक्त गुणकारी भी होता है। यह शीघ्र ही पच जाता है और कमजोर व्यक्तियोंके लिये अत्यन्त लाभदायक होता है। जो लोग पाचक और हलका भोजन पसन्द करते हैं, उनके लिये दलिया विशेष उपयोगी है। विशेषतया गेहूँ और जौ का दलिया ज्यादा अच्छा होता है और गुणकारी भी।

कहीं कहीं दलिया को "महेरी" भी कहते हैं, किन्तु मीठा दलिया तो दलिया ही कहलाता है और नमकीन दलिया महेरी कहलाता है। वैसे नमकीन और मीठा दोनों ही को दलिया ही कहते हैं।

दलिया बनाने की विधि

दलिया कई अनाजों का बनाया जाता है, जैसे गेहूँ, जौ, बाजरा, ज्वार, ककुनी इत्यादि। यह मीठा भी बनाया जाता है, और नमकीन भी और इसके अतिरिक्त फीका भी। मीठा और नमकीन तो यूंही खाया जा सकता है, जैसे खिचड़ी खाते हैं परन्तु फीका दलिया दाल या शाक भाजी के साथ ही खाया जाता है।

१—गेहूँ का दलिया

दलिया दलने की विधि :—

पहली विधि दलिया दलने की यह है, कि पहले गेहूँ खूब बीन फटकार कर साफ करलो, फिर छोटी चक्की में (दरेती से) घर में ही दललो या अगर घर में चक्की न हो तो बाजार में चक्की से दलवा कर मंगालो। बाज़ार में दुकानों पर दला हुआ दलिया भी मिलता है।

दूसरी विधि यह है कि पहले गेहूँ को बीन फटक कर खूब साफ करलो फिर भिगो दो। जब फूल जाये तो धोकर धूप में सुखा दो। जब सूख जायें तो भाड़ में भुनवालो जिस प्रकार चने भूने जाते हैं। भुनवा कर चक्की से दलवालो या स्वयम् दललो।

दलिया पकाने की विधि

(क) मीठा दलिया

पहली विधि

सेर भर दलिया लेकर पाव भर घी में भून लो। आग हलकी और मन्दी होनी चाहिये। जब सुर्ख हो जावे तो चार सेर दूध और पाव भर शक्कर ऊपर से छोड़ दो और धीमी आग से पकने दो। जब तक वह गाढ़ा न हो जाय, चलाते रहना चाहिये। जब गाढ़ा हो जाये तो उतार लो और खाने के काम में लाओ।

दूसरी विधि—

पहले दलिया लेकर धीमी आग से घी में उपरोक्त विधि से भून लो। फिर पानी और शक्कर उपरोक्त अन्दाज़ से डाल कर

पकने दो और चमचे से चलाती रहो। जब खूब गाढ़ा हो जाये तो उतार कर ठण्डा करलो और फिर खाने के काम में लाओ।

कुछ लोग ऐसा भी करते हैं कि जब दलिया उतार कर थाली में ठण्डा किया जाता है तो वह जम जाता है। फिर जमा हुआ दलिया बरफी की तरह हो जाता है, तो चाकू से उसके कतले काट लेते हैं, और खाने के काम में लाते हैं।

तीसरी विधि—

१ सेर गेहूँ भुनवा कर दलवाया हुआ दलिया घी में भून लो फिर ढाई सेर दूध उस में डाल कर धीमी आग से पकने दो। गाढ़ा हो जाये तो आधा सेर दूध में दो माशे केशर घोल कर उस में डाल दो। इस के बाद १½ पाव शक्कर और कुछ छोटी इलायची के दाने उसमें ऊपर से छोड़ दो। शक्कर सबसे पीछे डालनी चाहिये। जब गाढ़ा हो जाये तो उतार कर थाली में ठण्डा कर लो यह बड़ा स्वादिष्ट होता है।

(ख) नमकीन दलिया

पहली विधि

गेहूँ को भुनवा कर दल लो फिर सेर भर दलिया छटाँक भर घी में भून लो फिर ढाई सेर मट्ठा डाल कर धीमी आग से पकने दो। जब उफान आजाये तो तीन माशे काली मिर्च, तीन माशे सफेद ज़ीरा भुना हुआ इनको पीस कर ऊपर से उस में डाल दो साथ ही अन्दाज से पिसा हुआ नमक भी डाल दो। और ढक कर पकने दो जब फिर उफान आजाये तो फिर उसको बार बार चलाती रहो। जब खूब गल जाये तो उतार लो।

दूसरी विधि

सेर भर दलिया लेकर छटांक भर घी में भून लो और जब भुन जाये तो उतार कर ठण्डा कर लो ठंडा हो जावे तो उसे पानी में घोल कर पतला कर लो। फिर छटांक भर घी गरम करके कुचला हुआ जीरा का बघार देदो और साथ ही पानी में घुला हुआ दलिया भी डाल दो। फिर नमक अन्दाज से लेकर छोड़ दो और चलाती रहो। जब गाढ़ा हो जाये तो उतार कर ठण्डा कर लो।

२—जौ का दलिया

पहले जौ को बीन फटक कर साफ़ कर लो फिर धोकर उन्हें ओखली में कूट लो और मींगी निकाल लो फिर धूप में सुखा दो। जब सुख जाय तो उसकी भुसी अलग निकाल कर मींगी को गेहूँ के दलिये की तरह दल लो। इस के बाद दलिया घी में भून लो। जब भुन जाये तो उसे उतार कर उस में दूध डाल दो और चमचे से चलाओ ताकि गुठली न हो जाये तब उतार लो।

३—मक्के का दलिया

पहले मक्का लेकर गेहूँ के दलिये की तरह दल लो फिर घी में भून लो। जब भुन जाये तो दूध और शक्कर डाल कर पकाओ। (यदि दूध न हो तो पानी भी डाला जा सकता है। लेकिन पानी अधिक नहीं डालना चाहिए,) पक जाये और गाढ़ा हो जावे तो उतार लो।

यदि नमकीन बनाना चाहो तो दूध और शक्कर न डाल

कर नमक, मट्ठा और भुना हुआ गरम मसाला व जीरा इन तीनों को मिलाकर डाल दो।

यह दलिया शीघ्र ही गल जाता है। यह लाभदायक होता है परन्तु मूत्र अधिक लाता है।

४—ज्वार का दलिया

यह दलिया मक्का के दलिया की तरह ही बनता है। उसी प्रकार भूना जायेगा और उसी प्रकार पकाया भी जायेगा।

५—बाजरे का दलिया

क—मीठा दलिया

पहली विधि

जौ के दलिया की तरह पहले बाजरे का दलिया दल लो (उसी प्रकार भिगो कर, ओखली में कूट कर व मींगी को दल कर) फिर यदि सेर भर दलिया हो तो डेढ़ पाव घी में भून लो भुन जाये तो दूध और शक्कर अन्दाज की लेकर डालकर पकाओ और चलाती रहो। गाढा हो जाये तो उसमें किशमिश, कतरे हुए बादाम, भुना हुआ गरम मसाला व जीरा, छोटी इलायचीके कुचले हुए दाने मिलाकर कुछ क्षण उपरान्त उतार लो और ठंडा करलो। किसी थाल में ठंडा करो ताकि कुछ देर में जम जाये। जम जाये तो बरफी के कतले के समान चाकू से कतले काट लो।

यह दलिया बहुत लाभदायक एवं गुणकारी होता है। यह बल वर्द्धक, क्षुधा वर्द्धक और दस्तावर होता है।

दूसरी विधि

उपरोक्त रीति से बाजरे का दलिया दलवा कर घी में भून लो भूनते समय चलाते रहना चाहिए और आग भी बहुत धीमी होनी चाहिये । जब भुन जावे और लाल सुर्ख हो जाये तो दूध और शक्कर छोड़ कर पकाओ ।

ख—नमकीन दलिया

पहली विधि

पहले तो उपरोक्त विधि से बाजरे का दलिया दल लो और घी में भून लो । भुन जाये तो नीचे उतार लो और पानी में घोल लो । फिर घी गरम करके दलिया पानी सहित ही छौंक दो ऊपर से नमक अन्दाज़ का डाल दो और पकने दो । गाढ़ा हो जाये तो उतार लो ।

दूसरी विधि

पहले तो बाजरे का दलिया पूर्वोक्त विधि से दल लो और घी में भून लो । जब भुन जाये तो उस में अन्दाज़ से नमक और मट्ठा डाल कर पकाओ । (नमक सेर भर दलिया में तीन तोला और मट्ठा चार सेर होना चाहिए) पकाते समय बराबर चलाती रहो और जब गाढ़ा हो जाये तो उतार लो !

इसी प्रकार अन्य अनाजों के दलिये भी बनाये जाते हैं । मीठा, नमकीन किसी भी प्रकार का बनाया जा सकता है । मीठे दलिये में अपनी इच्छानुसार मेवा भी डाला जा सकता है । दलिये के विषय में मैं लिख चुकी हूँ । शेष फिर लिखूंगी ।

तुम्हारी बहन—सुशीला

दसवां परिच्छेद

खिचडी व तायरी (या ताहरी) प्रकरण

दसवां पत्र

प्रिय बहन मालती ! प्रयाग

सस्नेह यथायोग्य ! तुम्हारा पत्र मिला, हाँ तुम्हारा कथन सत्य है कि दलिया खिचड़ी से बहुत कुछ मिलता जुलता है परन्तु मैंने यही उचित समझा कि खिचड़ी बनाने की विधि दूसरे पत्र में हीं लिखी जाये। इस पत्र में मैं तुम्हें खिचड़ी और ताहरी बनाने की विधि ही बताऊंगी ।

(क)....खिचड़ी

कुछ ज्ञातव्य बातें

दाल और चावल मिलाकर बनाई हुई वस्तु को खिचड़ी कहते है। चावल के साथ किसी भी प्रकार की दाल मिला कर खिचडी बनाई जा सकती हैं। परन्तु जो दालें शीघ्र गलने वाली होती हैं जैसे मूंग, मसूर आदि उन्हें तो चावल के साथ ही मिला कर अदहन में छोड देते हैं परन्तु जो दालें देर में गलने वाली होती हैं वे चावल के साथ मिलाकर अदहन में नहीं छोडी जाती। कारण यह हैं कि चावल भी शीघ्र ही गलने वाली चीज़ है इस लिए उसके साथ वैसी ही चीज़ मिलनी चाहिये जो शीघ्र गलने वाली हो।

खिचड़ी दो ढङ्ग से बनती है एक तो साधारण विधि अदहन में छोड़ कर बनाने की है और दूसरी पहले भून कर बनाने की है

खिचड़ी तीन तरह की बनाई जाती है एक तो पतली दूसरी गाढ़ी तीसरी फरफरी या खिलवां। यह अपनी अपनी रुचि पर निर्भर है।

यदि बीमार आदमी के लिये खिचड़ी बनानी हो तो उस के लिये उसकी बीमारी का ध्यान रखते हुये खिचड़ी बनानी चाहिए। वात और कफ के रोगी के लिए यदि खिचड़ी बनानी हो तो उसको लौंग से बघार देकर छौंकना चाहिए। यदि पित्त के रोगी के लिए बनानी हो तो धनिये से बघार देकर छौंकना चाहिये। यदि मेदे की खराबी वाले रोगी के लिये बनानी हो तो बड़ी इलायची का बघार देकर छौंकना चाहिये। यदि अरुचि वाले रोगी के लिए बनानीं हो तो जीरे का बघार देकर बनाना चाहिये। हर प्रकार के रोगी के लिए उसी प्रकार का भोजन देना चाहिये। वरना हानि की सम्भावना रहती है।

यह ऊपर लिख ही चुकी हूँ कि दाल और चावल को मिला कर खिचड़ी बनती है। यह कई प्रकार से मिलाई जाती है। कुछ लोग तो दाल चावल बराबर रखते हैं। और कुछ लोग दो हिस्सा चावल और एक हिस्सा दाल रखते हैं। और कुछ लोग तीन हिस्सा दाल रखते हैं। यह अपनी अपनी रुचि पर निर्भर है जैसा अन्दाज चाहे रख ले। इसका कोई विशेष नियम नहीं है।

खिचड़ी हल्का भोजन है शीघ्र ही पच जाने वाली है, स्वादिष्ट होने के साथ ही यह गुणकारी भी है। यह बलवर्द्धक और पाचक होती है।

यह गरम गरम ही खाई जाती है। ठंडी होने पर इसका स्वाद नष्ट हो जाता है। इसके साथ घी का जितना अधिक प्रयोग

किया जावेगा उतना ही लाभदायक होगा और स्वाद भी बढ़ेगा। घी, दही, चटनी और अचार या मुरब्बा और पापड़ यह खिचड़ी के साथी हैं। इनके सहयोग से खिचड़ी खाने में बड़ी स्वादिष्ट लगती है। खिचड़ी यूँ तो हर मौसम में ही खाई जाती है परन्तु खासकर जाड़े के मौसम में यह अधिक व्यवहार में लाई जाती है। हमारे यहाँ गांवों में इसके विषय में कहावत भी तो मशहूर है–"जाड़ा जाड़ा जड़नपुरी जाड़ा मांगे घी खिचरी" मूंग की दाल की खिचड़ी ज्यादा हल्की होती है और ज्यादातर बीमारों को खाने के लिये दी जाती है।

खिचड़ी बनाने की विधियां

साधारण विधि

दाल और चावल (अन्दाज से अपनी इच्छानुसार लेकर जैसा कि ऊपर लिखा गया है) साफ करके एक में मिलालो और फिर दो तीन बार पानी से धो डालो ताकि कूड़ा करकट कंकड़ वगैरा कुछ न रहे। अदहन का पानी गरम करके (पानी भी इच्छानुसार अन्दाज से रक्खो जैसा ऊपर लिखा गया) उसमें खिचड़ी डाल दो, ऊपर से अन्दाज का नमक और पिसी हुई हल्दी छोड़ दो और पकने दो। जब गलने लग जाये तो आग कम कर दो। जब बिल्कुल गल जाये तो हींग, जीरा और राई का घी में बघार देकर दाल की तरह छौंक दो फिर कुछ क्षण उपरांत भोजन के काम में लाओ यदि खिलवां बनानी हो तो गलने के बाद कुछ घी भी ऊपर से छोड़ दो।

२-भुनी खिचड़ी

पहली विधि

पहले दाल चावल साफ करके मिलाकर और धोकर रख दो।

यदि सवा सेर खिचड़ी हो तो आध पाव घी पतीली में गरम करो और उसमें एक रत्ती हींग, एक माशा काली मिर्च डेढ़ माशा दोनोंजीरे १ माशालौंग, १माशा इलायची, सब को मोटा मोटा पीस कर घी में भून लो। जब भुन जाये तो हल्दी दो माशे पीसकर डाल दो और फिर उसमें खिचड़ी डाल कर भूनो। जब खुशबू आने लगे तो तीन तोले नमक डाल दो और पानी भी साथ डालदो। पानी खिचड़ी से डेढ अंगुल ऊंचा रहना चाहिये। जब खिचड़ी गल जाये तो उतार कर अङ्गारों पर रख दो ओर उपर से कुछ घी भी छोड़ दो। यह खिलवां खिचड़ी बनेगी। दाल और चावल दोनों अच्छे होने चाहिये। खासकर चावल पुराने होने चाहिए।

दूसरी विधि

दाल चावल साफ करके मिला दो फिर धोकर कपड़े पर फैला कर रख दो। फिर गरम पानी का अदहन रख दो। जब पानी गरम हो जाये तो उसे भी उतार कर अलग रख लो। दूसरे बरतन में घी गरम करके हींग, जीरा, राई, लाल मिर्च, का बघार देकर खिचड़ी को छौंक दो और भूनो। भूनते समय पिसी हुई हल्दी भी डाल दो जब भुन जाये तो गरम पानी जो तैयार किया था उसमें डाल दो और खिचड़ी से डेढ़ अंगुल ऊपर तक रक्खो, ऊपर से तीन तोला नमक भी छोड़ दो और पतिली ढक दो। जब गल जाये तो उतार कर अंगारों पर रख दो और ऊपर से कुछ घी छोड़ दो। कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

तीसरी विधि

दाल चावल मिला कर धो डालो। फिर घी में तेजपात का बघार देकर खिचड़ी डाल दो और भूनो, जब कुछ सुर्खी आजावे

तो हल्दी, धनियां, दाल चीनी, दोनों ज़ीरे, छोटी इलायची, अदरक इन सबको पीस कर और कुछ पानी में घोल कर ऊपर से डाल दो और कुछ देर तक भूनो, पानी जल जावे तो कुछ दही डाल दो। दही भी भुन जाये तो फिर पानी डाल दो और धीमी आग पर पकने दो, साथ ही अन्दाज़ का नमक भी डाल दो और फिर ढक कर पकने दो। पानी सूख जाये, कुछ देर के लिये अङ्गारों पर रख दो। फिर भोजन के काम में लाओ।

चौथी विधि

दाल चावल साफ करके धोकर रख लो। फिर अदहन गरम करके उतार लो दूसरे बरतन में घी गरम करके, हींग, सफेद, काला जीरा और राई का बघार देकर पिसी हुई हल्दी ऊपर से डाल दो फिर खिचड़ी भी छौंक दो और खूब भूनो, जब खिचड़ी भुन जाये तो अन्दाज का नमक डालकर ढक दो और पकने दो। जब खिचड़ी आधी पक जाये और उसका पानी जल जाये तो गरम मसाला पीस कर डाल दो ऊपर से कुछ घी डाल दो और चमचे से चला दो और फिर अङ्गारों पर रख कर पकने दो।

२—दम खिचड़ी

यह खिचड़ी भाप से तैयार होती है इसी लिये इसको दम खिचड़ी कहते हैं। इसमें पानी नहीं डाला जाता। यह बहुत स्वादिष्ट होती है।

अच्छे पुराने चावल सेर भर और ढाई पाव बिना छिलके की उड़द की दाल दोनों को मिलाकर साफ करके रख लो। फिर पावभर घी गरम करके सफेद व काला जीरा ५ माशे, राई ३माशे हींग २ रत्ती धनियाँ छै माशे इनको घी में डाल कर बघार तैयार

करो और उसमें दाल चावल डाल कर भूनो । जब चावल कुछ [illegible] उतार लो और किसी कपड़े में भुनी हुई खिचड़ी बांध दो पोटली ढीली बाँधो) फिर किसी बरतन में पानी गरम करो और बरतन पर बांस की पतली-पतली तीलियां आड़ी रख दो और उन तीलियों पर पोटली रख दो, ऊपर से किसी चीज इस तरह ढको कि भाप न निकल सके और पोटली भी न दिखाई दे आग तेज कर दो,लग-भग आधा घण्टे बाद पतीली को उतार कर [illegible] खोलकर खिचड़ी निकाल लो फिर पतीली में पावभर घी [illegible] और उसमें २ माशे लौंग, चार माशे कुटी हुई दालचीनी ३ माशे बड़ी इलायची के दाने डाल कर भूनो फिर उसमें खिचड़ी [illegible] कर भी भून लो । भूनने के पूर्व उसमें पाव भर दही भी [illegible] दो । जब भुन जाये तो दो माशे केशर पानी में पीस कर [illegible] दो ऊपर से अन्दाज का नमक भी डाल दो साथ ही पाव [illegible] घी भी छोड़ दो । फिर पतीली उतार कर अङ्गारों पर रख दो । लगभग १५ मिनट बाद पतीली उतार कर भोजन काम में लाओ । इसमें झंझट तो अवश्य करनी पड़ती है परन्तु स्वादिष्ट भी काफी होती है ।

३-चने की दाल कि खिचड़ी

आध सेर चने की दाल और आध सेर अच्छे महीन चावल लेकर अलग २ धोलो । फिर ३ माशे सफेद व काला जीरा, ६ माशे बड़ी इलायची, ४ माशे काली मिर्च इनको पीसकर अलग रख लो । फिर अदहन गरम करके उसमें ६ माशे हल्दी पीसकर डाल दो और पकाओ । जब पक जाये तो दूसरे बरतन में आध पाव घी गरम करके चार माशे तेजपात का बघार देकर चने की दाल डाल दो और भूनो । जब भुन जाये तो पिसे हुये मसाले

डाल दो और फिर भूनो। जब खूब भुन जाये तो कुछ क्षण के लिये ढक दो। फिर अदहन का पानी और अन्दाज का नमक डाल दो और ढक दो। जब दाल गल जाये तो चावल भी उसमें डाल दो। जब चावल की दो कनी गल जाये तो उसमें दो तोला अदरक कतर कर डाल दो और ऊपर से पाव भर घी भी छोड़ दो और एक बार चलाकर ढक दो और अङ्गारों पर रख दो। कुछ देर बाद खाने के काम में लाओ। बड़ी स्वादिष्ट होती है।

४—अरहर की दाल की खिचडी

अरहर की दाल की खिचड़ी भी उसी तरह से बनेगी, जिस तरह चने की दाल की खिचड़ी बनती है।

५—अमनी खिचड़ी

बढ़िया चावल पाव भर और सेर भर धुली हुई उड़द की दाल को मिलाकर धो लो। फिर पतीली में दो सेर पानी डालकर चूल्हे पर रख दो। इसके बाद दो तोला काली मिर्च दो तोले सफेद जीरा, छै माशे तेजपात, एक तोला धनियां इनको कुचलकर और कपड़े में इनकी एक पोटली बनाकर उस पानी में डाल दो और पकने दो। जब पानी लाल हो जाये तो उतार लो। दूसरे बरतन में डेढ़ पाव घी गरम करो और उसमें आध पाव छिले हुये बादाम, आध पाव किशमिश और एक छटाँक पिस्ता डालकर भूनो। जब भुन जाये तो केवल मेवा निकालकर अलग रखलो और उसी घी में हींग भून लो और निकाल कर अलग रख लो। फिर इसी प्रकार अदरक के कतरे भूनकर निकाल लो, फिर ढाई माशे केशर और १ तोला लालमिर्च पानी में पीसकर भूनो। जब भुन जाये तो उसमें खिचडी डालकर चलाती रहो। फिर

गरम किया हुआ पानी थोड़ा २ डालकर चलाओ। जब तक खिचड़ी आधी गली न हो जाये तब तक धीरे २ पानी डालते रहना चाहिये और चलाते भी रहना चाहिये। जब खिचड़ी अधगली हो जाये तो अन्दाज का नमक डाल दो और ढक कर अङ्गारों पर रख दो। जब गल जाये तो भुनी हुई मेवा और पिसा हुआ गरम मसाला और ढाई पाव घी भी डाल दो और एक बार खिचड़ी को चलाकर ढक दो। फिर दो तोले पिसी हुई मिश्री आध पाव मीठा दही दोनों को मिलाकर फेंट लो और खिचड़ी में डाल दो। लग-भग १५ मिनट बाद उतार कर भोजन के काम में लाओ।

६—मटर की खिचड़ी।

पतीली में पाव भर घी गरम करके उसमें दो माशे जीरा, दो माशे राई, दो रत्ती हींग, दो लाल मिर्च इनका बघार देकर आधा सेर अच्छे पुराने चावल धो कर डाल दो और कुछ पानी भी डाल दो। पानी केवल इतना हो जिससे चावल गल जायें। जब चावलों की दो कनी गल जायें तो उसमें पाव भर हरी मटर के दाने, छै माशे पिसा हुआ गरम मसाला और अन्दाज़ का पिसा नमक डाल कर अङ्गारों पर रख दो। जब मटर गल जाये तो उसमें सुगन्ध द्रव्य डालदो। (सुगन्ध द्रव्य मसाले के गुणों के प्रकरण में लिख दिया गया है) फिर उसे चला कर कुछ देर अङ्गारों पर रक्खी रहने दो। कुछ देर बाद अर्थात् लग-भग १५ मिनट बाद भोजन करो।

७—आलू की खिचड़ी।

सेर भर आलू छीलकर और उनके बड़े २ टुकड़े काट कर

धोकर रख लो। फिर आध सेर चावल और सेर भर किसी की दाल (उड़द या खड़ा मसूर आदि) दोनों को मिलाकर व धोकर किसी कपड़े पर फैला कर रख दो। फिर पतीली में पाव भर घी गरम करो और उसमें छटांक भर किशमिश, छटांक भर बादाम छटांक भर पिस्ता और आलू के टुकड़े अलग २ तल कर निकाल लो। फिर दो तोले अदरक पीसकर और खिचड़ी में मिलाकर उसी घी में भूनो जब चावल सुर्ख हो जाये तो खिचड़ी निकाल लो। जो घी पतीली में बचे उसमें दस पत्ते तेजपात के मसलकर और चार माशे काला जीरा डाल कर भून लो। भुन जाये तो खिचड़ी उसमें डालदो और ऊपर से तीन माशे गरम मसाला और आध पाव दही को खूब फेंटकर उसमें डालकर भूनो। दही सूख जाये तो गरम किया हुआ पानी डाल दो और ढक दो। जब पानी बहुत कम रह जाये तो तली हुई मेवा, तले हुये आलू और तीन तोला पिसा हुआ गरममसाला डालदो, साथ ही अन्दाज़ का नमक भी पीसकर डाल दो और एक बार चलाकर उपर से पाव भर घी डाल दो। पतीली अङ्गारों पर रख दो। जब खिचड़ी तैयार हो जाये तो उसमें छै माशे सुगन्ध द्रव्य (मसाला) डाल दो और कुछ क्षण बाद खाने के काम में लाओ।

८—कटहल की खिचड़ी।

आधा सेर कच्चा कटहल का छिलका उतार कर उसके टुकड़े कर लो और उसे उबाल लो और फिर किसी कपडे पर फैला दो फिर किसी कलई के बरतन में उन उबले हुये टुकड़ों को कर (उन टुकड़ों में पानी न रहे)दो तोला पिसी हल्दी, दो तोला पिसा धनिया अन्दाज़ की खटाई और मिर्च पीसकर सब को उसमें

मिला दो और उन्हें आधा घी में तल लो और निकालकर अलग रखलो।

फिर पाव भर चावल और पाव भर दाल मिलाकर और धोकर उसी घी में (जो कटहल भून कर बचा है) छौंककर भून लो और मसाला मिले हुये, तले हुये, कटहल के टुकड़े उसमें डालदो फिर उसमें एक तोला सुगन्ध द्रव्य, चार माशे काली मिर्च पीसकर डाल दो। ऊपर से थोड़ा दूध और अन्दाज़ का पिसा नमक भी डाल दो और धीमी आग पर पकने दो। थोड़ी थोड़ी देर बाद ढकना खोलकर खिचड़ी को चला देना चाहिये। जब दूध जल जाये तो पतीली को अंगारों पर रख दो और ऊपर से घी डाल दो। (घी आधा सेर होना चाहिये) और एक गीला कपड़ा पतीली के मुँह पर बाँध दो और फिर ढककर ढकने पर कुछ आग रख दो। लग-भग १५ मिन्ट बाद उतार कर भोजन के काम में लाओ।

६—चिवड़ा मटर की खिचड़ी।

पहली विधि

आधा सेर चिवड़ा, आधा सेर हरी मटर के दाने लेकर पहले चिवड़ों को भिगो दो फिर आध पाव घी गरम करके उस में छै माशे राई, १ तोला सफेद जीरा, नौ माशे धनिये की गिरी, ६ माशे काली मिर्च का बघार दो फिर उसमें आध सेर आलू छील कर व काट कर और आधसेर हरी मटर के दाने मिला कर छौंक दो, फिर धीमी आग से पकने दो, मटर गल जावे तो दूध भीगा हुआ चिवड़ा डाल कर मिला दो फिर आधसेर दही भी डाल दो और ऊपर से अन्दाज का नमक डाल दो, जब चिवड़ा आलू गल जावे तो ऊपर से ढाई पाव घी भी डाल दो, तत्पश्चात ६ माशे सुगन्ध

द्रव्य भी ऊपर से छोड़ दो, कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

दूसरी विधि

सेर भर दूध में सेर भर चिवड़ा भिगोदो। फिर घी गरम करके उसमें आठ माशे सफेद जीरा, ६ माशे राई, १ रति हींग दो, लाल मिर्च का बघार तैयार करो और फिर आध सेर हरी मटर के दाने और पाव भर छिले कटे आलू मिला कर छौंक दो, मटर गल जावे तो दूध से चिवड़ा निकाल कर चिवड़ा भी डाल दो और साथ ही पावभर गोभी का फूल कतर कर और आध सेर अच्छे बैंगन छील काट कर उसमें डाल दो, ऊपर से मीठा दही पाव भर और अन्दाज का नमक भी डाल दो। जब आलू गल जायें तो १ तोला गरम मसाला पीस कर छोड़ दो। फिर पतीली अंगारों पर रखदो कुछ देर बाद चार माशे केशर दूध में पीस कर खिचड़ी में डाल दो साथ ही ६ माशे सुगन्ध द्रव्य और एक तोला खटाई भी पीस कर डाल दो साथ ही पाव भर घी भी ऊपर से छोड़ दो और ढक दो। कुछ देर बाद ढकना उतार कर देखो यदि सब चीजें छिटक गई हों तो छटाँक भर दूध के छींटे दे दे कर रख दो। कुछ देर बाद खाने के काम में लाओ।

यदि इस खिचड़ी में गोभी का फूल और बैंगन डालना पसन्द न हो तो मत डालो। कई लोग गोभी के फूल या बैंगन पड़ी हुई खिचड़ी पसन्द नहीं करते।

१०---बाजरे की खिचड़ी

पहली विधि

पहले बाजरे को ओखली में कूट कर गिरी निकाल लो, फिर

सेर भर गिरी में डेढ पाव मूंग की दाल मिला दो, फिर अदहन रख कर ६ माशे पिसी हल्दी उसमें डाल कर पकाओ पक जाये तो उतार लो और फिर पाव भर घी में गरम मसाला पानी में पीसकर डाल दो और भूनो फिर बाजरे की मींगी धोकर डालदो और फिर भूनो इसके बाद हल्दीका पानी(जो गरम कर चुकी हो) और अन्दाज का नमक डालदो और धीमी आग पर पकने दो। बीच में चमचे से चलाती भी रहो, गलने पर डेढ पाव घी और ६ माशे सुगन्ध द्रव्य भी उसमें डाल दो फिर पतीलो को अंगारो पर रख दो. कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

दूसरी विधि—

उपरोक्त विधि से बाजरे की गिरी निकाल कर उसमें बराबर की दाल मिला दो। फिर यदि सेर भर खिचड़ी हो तो पाव भर घी में जीरा, राई, धनियाँ, लाल मिर्च का बघार देकर खिचड़ी को धोकर डालदो और भूनो फिर उसमें गरम पानी और अन्दाज का नमक भी डालदो, बाजरा गल जाये तो उसमें गरम मसाला और आध पाव घी ऊपर से छोड़ दो, फिर एक बार चला कर पतीली को अंगारों पर रख दो. कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

दाल कोई भी डाली जासकती है, मूंग, उडद, अरहर आदि किसी भी दाल को मिला सकते हैं, यह अपनी इच्छा पर निर्भर है।

(ख) ताहरी।

ताहरी खिचड़ी से भी ज्यादा स्वादिष्ट बनती है। यह भी कई प्रकार की होती है। भिन्न २ चीजों की ताहरी बनाई जा सकती है।

१ – फूल गोभी की ताहरी।

तीन तोला पानी में पिसा हुआ गरम मसाला और दो रत्ती हींग पिसी हुई पाव भर घी में भूनो, फिर पावभर दाल, तीन पाव बढ़िया चावल और पाव भर छिला कटा गोभी का फूल, पावभर आलू कटे हुए हर एक को धोकर उसमें डालदो और भूनो फिर कुछ मिनट बाद अन्दाज़ का नमक भी डालदो और कुछ पानी भी ऊपर से छोड़ दो, और ढक कर पकने दो फिर पतीली उतार कर अंगारों पर रखदो, इसके बाद ऊपर से उसमें पाव भर घी डाल दो और कुछ देर बाद खाने के काम में लाओ।

कुछ लोग ताहरी में दाल डालते हैं और कुछ लोग दाल डालना पसन्द नहीं करते।

२ —बड़ियों की ताहरी।

पहले छटाँक भर घी में पावभर बड़ियों को भून कर निकाल लो। बड़ियों के टुकड़े भूनो, फिर उसी घी में थोड़ी सी हल्दी पिसी हुई भून लो, भुन जाये तो उसमें धनियां, गरम मसाला और लाल मिर्च पीस कर अन्दाज़ से डाल दो और भूनो फिर भुनी हुई बड़ियाँ और आधपाव दही उसमें डालदो और फिर भूनो, जब दही सूख जाये तो आधसेर चावल धोकर डालदो और एक बार चलाकर अन्दाज़ का पानी और नमक भी डालदो और धीमी आग पर पकने दो, जब चावल की दो कनी गल जाये तो कतरी हुई अदरक और छटांक भर घी ऊपर से डालदो।

यदि आलू डालना चाहो तो आलू के टुकड़े काट कर और बाड़ियों की तरह भन कर चावलों के साथ ही डालदो।

३—मंगौड़ी की ताहरी।

यह भी उपयुक्त विधि से ही बड़ियों की ताहरी के समान ही बनाई जाती है। मंगौडियाँ साबित ही भूनी जाती हैं।

४—हरी मटर की ताहरी।

चार माशे हल्दी ,१ तोला धनिया, १ माशे दालचीनी, १ माशे लौंग, १ माशे बड़ी इलायची, ३ माशे काली मिर्च, १ माशे सफेद जीरा, १॥ माशे काला जीरा इनको पानी के साथ महीन पीस कर उसमें पावभर हरी मटर के दाने मिलाकर रख दो। इसके बाद आध पाव घी में हींग, जीरा, राई, तेजपात का बघार देकर मसाला सने हुये मटर के दाने छौंक दो और भूनो. जब भुन जाये तो १॥ पाव चावल भिगो कर डाल दो और साथ ही अन्दाज़ का नमक भी ऊपर से छोड़ दो कुछ क्षण उपरान्त पानी डाल दो, पानी चावलों से डेढ़ अंगुल ऊँचा रहना चाहिये। फिर धीमी आग पर पकने दो। जब पानी सूख जाये तो ऊपर से आध पाव घी डाल दो और अङ्गारों पर रखदो। कुछ देर बाद भोजन के बाद भोजन के काम में लाओ। यह बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

५—हरे चने की ताहरी।

जिस प्रकार हरे मटर के दानों की ताहरी बनती है उसी प्रकार हरे चनों की ताहरी बनती है।

६—साबित मूंग की ताहरी

मुँग की ताज़ी फली लेकर उसमें से मूंग के दाने निकाल लो

और बड़े बड़े दाने छांट कर उन्हें पानी में भिगो दो। दाने पावभर रक्खो।

फिर आधपाव आलू छील कर व काट कर रखलो फिर आधे तोले हल्दी पानी में पीसकर आलुओं में मिलाकर रखदो, फिर आधपाव घी में २ पत्ते तेजपात का बघार दो जब पत्ते सुख हो जावे तो हल्दी में सने हुये आलू भी डालदो और भूनो और फिर निकाल कर रखलो, फिर आधपाव घी में गरम मसाला अन्दाज का लेकर भूनलो, जब सुगन्ध आने लगे तो दो तोले अदरक के रस में आध सेर चावल (भीगे हुये) मिलाकर डाल दो और भूनो। जब भुन जाये तो उसमें भुने हुये आलू और मूंग के दाने डाल दो, ऊपर से पानी भी डाल दो, पानी डेढ़ अंगुल ऊँचा रहना चाहिये। फिर धीमी आग से पकने दो और साथ ही अन्दाज का नमक भी डाल दो। फिर पतीली अङ्गारों पर रख दो। कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

७—कटहल के बीजों की ताहरी।

आध सेर चावल पानी में भिगोकर रख दो और पाव भर आलू भी छीलकर भिगो दो। फिर गरममसाला अन्दाज का पीसकर रखलो। मसाला पानी के साथ पीसो। फिर छटाँक भर बड़ियाँ टुकड़े करके कुछ घी में भून लो। फिर आध पाव कटहल के बीज भी तल लो। (बीजों के दो दो टुकड़े करके तलो) फिर कुछ घी में आलू और गरममसाला डालकर भूनो, जब भुन जायें तो उसमें तले हुये बीज, बड़ियाँ और कुछ दही (यदि चाहो) डाल दो और फिर भूनो कुछ देर बाद अन्दाज का पानी डाल दो कुछ देर बाद जब बीज गल जाये तो धुले चावल और अन्दाज का

नमक डालदो । जब सब चीजें गल जायें तो ऊपर से सामर्थ्यानुसार घी छोड़ दो और अंगारों पर रख दो । कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ ।

इसी प्रकार कई चीजों की ताहरी बन सकती है । खिचड़ी और ताहरी में विशेष अन्तर नहीं है । यह दोनों ही यदि विधि से बनाई जायें तो अत्यन्त स्वादिष्ट बनती हैं । साधारण विधि से बनाने में तो खिचडी के लिये केवल दाल चावल ही काम में आते हैं और ताहरी के लिए प्रायः दाल का प्रयोग नहीं किया जाता, काई तरकारी वगैरा हीं काम में आती है ।

ग्यारहवां परिच्छेद ।

कढ़ी प्रकरण

ग्यारहवां पत्र

प्रयाग—

प्रिय बहिन मालती !

सस्नेह यथायोग्य ! क्षमा करना मैं कई दिनों बाद आज तुम्हारे पत्र का उत्तर दे रही हूँ । हर्ष की बात है, कि खिचड़ी और ताहरी बनाने में तुम्हें सफलता प्राप्त हो गई । सफलता क्यों न होती ! तुम तो स्वयं बुद्धिमती हो, परन्तु तुम प्रत्येक पत्र में मेरी ही प्रशंसा के पुल क्यों बांध दिया करती हो ! प्रशंसा की इसमें बात ही क्या है ।

तुमने लिखा है, कि कढ़ी के विषय में अभी तक क्यों नहीं लिखा इसलिये इस पत्र में मैं अब कढ़ी के विषय में ही लिखूंगी। हाँ। तुम्हारा कहना ठीक है कि कढ़ी भी कच्ची अथवा सखरी रसोई में मानी जती है। पूडी कचौडी के साथ इसका प्रयोग नही किया जाता, वरन् रोटी के साथ ही और खासकर भात के साथ ही खाई जाती है। यह भी बड़ी स्वादिष्ट होती है।

यह कई चीजों की बनती है और कई प्रकार से बनाई जाती है। बेसन की कढ़ी, मूली की कढ़ी पालक की कढ़ी आदि २ कई चीजों की कढ़ी बनती है। कुछ चीजो की कढ़ी बनाने की विधि मैं तुम्हें बताये देती हूँ फिर उसी विधि से चाहे जिसकी कढ़ी बना सकती हो।

खिचड़ी व ताहरी दोनों ही में मेवा वगैरा डालना अपनी सामर्थ्य के अनुसार होता है। सामान जितना भी डालना चाहो डाला जा सकता है। स्वाद भी उतना ही बढ़ेगा जितना सामान डाला जायेगा। यह अपनी इच्छा पर निर्भर है

इन चीजों के साथ घी का प्रयोग अधिक अवश्य होता है, क्योंकि घी से ही इनका स्वाद बढ़ता है। घी इन चीजों के साथ खाने से लाभदायक एवं बलवर्द्धक भी सिद्ध होता है। घी के अतिरिक्त अचार, चटनी, मुरब्बा व पापड़ का प्रयोग भी किया जाता है। ज्यादातर खिचड़ी व ताहरी लोग जाड़े के मौसम में खाते हैं, क्योंकि गरम २ खाने में ही आनन्द भी आता है। जब यह ठंडी हो जाती है तो विशेष आनन्द नहीं रहता।

इसके अतिरिक्त खिचड़ी हो या ताहरी मेरी राय में तो खिलवां अर्थात् फरफरी होनी चाहिये इसका मतलब यह भी

नहीं, कि अधगली या कटकटी रह जाये। गलना तो आवश्क है। अन्यथा हानिकारक हो जाती है। बनाने की ख़ूबी यही है, कि गल भी जाये और फरफरी भी रहे, अर्थात् ख़ूब घुट मिल न जाये. बल्कि दाना दाना अलग अलग दिखाई दे। यू तो यह अपनी २ रुचि पर निर्भर होता है, परन्तु मैं यह अपनी राय लिख रही हूँ और ज्यादातर लोगों की भी यही राय होती है। हाँ! बीमार लोगों को तो अवश्य पतली और गुटी मिली खिचड़ी खिलाई जाती है। खैर यह तुम्हारी इच्छा पर व रुची पर निर्भर है।

अच्छा। अब शेष फिर लिखूंगी। सब को मेरी यथायोग्य नमस्ते कहना।

तुम्हारी बहन

--सुशीला।

कढ़ी, आम, इमली, नीबू और दही से बनाई जाती है; परन्तु दही से बनी हुई कढ़ी अधिक स्वादिष्ट होती है। घी और तेल दोनों ही कढ़ी बनाने के काम में लाये जाते हैं। यह अपनी इच्छा पर निर्भर है, कोई घी पसन्द करता है, कोई तेल, इसके लिये कोई विशेष नियम नहीं है।

१—बेसन की कढ़ी।

(क) पकौड़ीदार कढ़ी।

पहली विधि--

आध सेर बेसन लेकर उसमें से कुछ बेसन निकालकर अलग रख लो और बाक़ी में हींग, जीरा, अन्दाज़ का नमक और लाल मिर्च पीस कर मिला दो और फिर पानी से उसे

सानकर रख लो। पानी ज्यादा न डालो । जिससे पतला हो जाये , फिर थोड़ा सा लग-भग २।तोला खट्टा दही उसमें मिलाकर उसे खूब फेंटो । जब खूब फेंट चुको , अर्थात् जब बेसन ऐसा हो जाये , कि पानी में तैरने लग जाय , इसकी पहचान यह है , कि एक बूंद बेसन की लेकर पानी में डाल दो । यदि वह पानी पर तैरने लगे तो समझलो, कि बेसन खूब फेंटा जा चुका। फिर कढ़ाई में घी गरम करके छोटी २ पकौड़ी तोड़कर डालो और तल लो। जब पकौड़ियाँ बन जायें तो उन्हें पानी में डालकर रख दो।

पकौड़ियाँ बनाकर जो घी कढ़ाई में बचा हो उसी में हींग और पंचफोरन और मिर्च का बघार देकर थोड़ी सी हल्दी पानी में पीस कर उसमें डालदो और भूनो और हल्दी को पकाओ , फिर आध सेर दही को छानकर (दही खट्टा होना चाहिये) उसमें अलग रक्खा हुआ बेसन घोल दो फिर उसे कढ़ाई में छोड़ दो और चलाओ , जब उबाल आजाये तो अन्दाज का नमक भी डालदो , कुछ देर तक बराबर चलाते रहना चाहिये वरना गुठले पड़ जाते हैं , कुछ देर बाद जब सात आठ उफान आजायें और बेसन पक जाये तो उसमें पकौड़ियां भी डालदो और फिर ढकदो , कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

दूसरी विधि

आध सेर बेसन लेकर उसमें से पाव भर बेसन को पानी के साथ गाढ़ा सानलो और फिर उसमें अन्दाज का दही डालकर उसे खूब फेंटो , बेसन न अधिक पतला हो न गाढ़ा , फिर उसमें दो दो माशे जीरा और धनियां पीस कर मिलादो और ३ माशे

नमक भी पीस कर मिलादो , फिर उसकी पकौड़ियां घी में तल लो जब पकौड़ियाँ बन जायें तो सेर भर दही में पानी मिला कर और उसे छान कर उसमें डालदो और अलग रखदो।

इसके बाद कढ़ाई में जो घी बचा है उसमें हींग डाल कर अन्दाज़ का गरम मसाला डालदो और भूनो , फिर आधे तोले पानी में पीस कर डालदो , जब हल्दी पक जाये तो पावभर बेसन पानी में घोल कर छौंक़दो और चलाती रहो इस के बाद पकौडियां दही से निकालकर उसमें डाल दो और धीमी आग से पकने दो , जब उफान आजाये तो अन्दाज़ का नमक भी डाल दो ।

[ख] बूंदीनुमा कढ़ी अर्थात् नुकती की कढ़ी ।

बेसन लेकर पकौड़ियों के बेसन की तरह फेंटलो फिर किसी झर्र या झन्ना से कढ़ाही में नुकती तैय्यार करलो, अर्थात् इसकी विधि यह है कि झर को कढ़ाही पर रखदो और एक हाथ से उस पर बेसन डालती रहो और दूसरे हाथ से झर को ठोकती जाओ, गोल गोल बेसन के दाने झर के सूराखों में से होकर कढ़ाही में गिरते जायेंगे और घी में तल जायेंगे, आग उस समय धीमी ही रहनी चाहिये, जब नुकती सिक जाये तो दूसरे झर से निकाल लो।

फिर जिस प्रकार पकौड़ियों की कढ़ी बनती है उसी प्रकार नुकती की कढ़ी बनालो।

[ग] सेव की कढ़ी ।

बेसन लेकर उसे सख्त सान कर रखलो और उसमें अन्दाज़

का नमक, मिर्च, हींग, जीरा पीस कर मिलादो, इसके बाद जिस प्रकार नुकती बनाई थी उसी रीति से कढ़ाही में घी डाल कर और कढाही पर झर रख कर कड़ा सना हुआ व मसाला मिला हुआ बेसन झर पर रखदो फिर उस बेसन को हाथ से दबा दबा कर मसलो और एक हाथ से कभी २ झर को ठोकते भी रहो ऐसा करने से सेव झर में से झड़ कर घी में गिर पड़ेंगे और तल जायेंगे, उन्हें तल कर अलग रखलो।

फिर जो कड़ाही में घी बचा है उसमें हींग मिर्च और पञ्चफोरन का बघार देकर और जितने बेसन की कढ़ी बनानी हो उसको पतला सान कर छौंक दो कुछ देर बाद तले हुए सेव भी डालदो साथ ही नमक भी छोड़दो, अर्थात् पकौड़ी की कढ़ी की तरह ही बनालो।

२–मूंग की दाल की कढ़ी।

आध सेर दाल को भिगो दो और जब खूब फूल जाये तो उसे धो डालो और छिलके उतारलो, फिर उस दाल को पीस कर उसकी पीठी बनालो, इसके बाद १ रत्ती हींग, १ तोला नमक, ४ माशे सफेद ज़ीरा, आधा तोला धनियाँ, १ माशे लौंग, १ माशे दालचीनी, २ माशे बड़ी इलाइची, ३ माशे तेजपात, अन्दाज की लाल मिर्च इन सब को पीस कर आधी पीठी में मिला दो फिर कुछ पानी मिला कर उसे खूब फेंटो, इसके बाद जब पीठी खूब फिट जाये तो कढ़ाही में घी गरम करो और उसमें पीठी की छोटी २ पकौड़ियां तल कर निकाल लो और छाछ, मट्ठा या खट्टा दही पानी में घोल कर उसमें उन पकौड़ियों को डाल कर रख दो।

फिर कढ़ाही में जो घी बचा हो उसी में राई, जीरा और मिर्च का बघार देकर हल्दी (पानी में पीस कर) डाल दो। जब हल्दी पक जाये तो पानी में आधी बची पिट्ठी घोलकर डाल दो। कुछ देर बाद जब पक जाये तो पकौड़ियाँ डाल दो और साथ ही अन्दाज का नमक भी ऊपर से छोड़ दो। फिर किसी चीज से कढ़ाई को ढक कर पकने दो।

कुछ देर बाद जब देखलो कि कढ़ी तैयार होगई तो उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

३—उड़द की दाल की कढ़ी।

इसकी कढ़ी भी ठीक उसी प्रकार बनती है जैसे कि मूँग की दाल की कढ़ी बनती है। इसमें भी आधी पिट्ठी की पकौडियाँ बनाई जाती हैं और आधी पिट्ठी को मट्ठे में घोलकर हींग और पञ्चफोरन का बघार देकर छौंक दिया जाता है।

४—लोभिया दाल की कढ़ी

यह भी उपरोक्त विधि से ही बनाई जायेगी, आधी पिट्ठी की पकौड़ी बनाई जायेंगी और आधी पिट्ठी दही या छाछ में घोल ली जायेगी और हींग और पञ्चफोरन देकर बनाई जायेगी। जिस प्रकार उड़द की दाल की कढ़ी बनती है उसी प्रकार लोभिया की दाल की भी कढ़ी बनेगी।

५—चांवल की कढ़ी

बढ़िया महीन अच्छे चांवल लेकर साफ करके धोलो और भिगोकर रखदो, फिर खट्टा दही लेकर उसमें दही के बराबर ही पानी मिलाकर पतला करलो और कढ़ाही में घी गरम करके

हींग पञ्चफोरन और लाल मिर्च का बघार देकर पानी में पिसी हुई हल्दी छौंक दो। कुछ देर बाद चावल भी छौंक दो और ऊपर से अन्दाज़ का नमक भी डाल दो और ढक कर पकने दो। जब चावल गल जायें और कढ़ी गाढ़ी हो जाये तो उतार लो और कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

६–आम की कढ़ी

अच्छे रसदार पके हुये आम लेकर रस निकाल लो। सेर भर रस निकाल कर अलग रख लो। उस रस में छटांक भर बेसन भी ा दो। फिर आध पाव बेसन लेकर उसमें अन्दाज का नमक जीरा पीस कर मिला दो और पानी मिलाकर उसे खूब फेंटो। फिर कड़ाई में घी गरम करके उस बेसन की पकौड़ियाँ बनालो। बचे हुये घी में हींग जीरा, राई, और लाल मिर्च का बघार देकर आम के रस में घुले हुये बेसन को छौंक दो। जब दो तीन उफान आजायें तो पकौड़ियां भी डाल दो साथ ही ख ा दही और अन्दाज का नमक भी डाल दो।

जब कढ़ी पक जाये तो उतार लो और भोजन के काम में लाओ। यह बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

७—इमली की कढ़ी

यह भी आम की कढ़ी की तरह बडी स्वादिष्ट बनती है। पहले पक्की इमलियाँ लेकर पानी में भिगो दो और जब वह फूल जाये तो उनका रस निकाल लो और जितने बेसन की कढ़ी बनानी हो उसमें से आधा बेसन लेकर उस रसमें घोल दो और अलग रख दो, आधे बेसन की पकौडियाँ बनालो और

अलग रखलो, फिर कढ़ाही में घी गरम करके हींग ,जीरा,, राई और मेथी का बघार देकर इमली के रस में घुले हुये बेसन को छौंक दो जब बेसन पक जाये और कई उफान आजायें तो उसमें पकौडियाँ डाल दो। साथ ही अन्दाज का नमक भी ऊपर से छोड़ दो। यह भी आम के रस की कढ़ी की तरह ही बनती है।

यदि कच्ची इमली की कढ़ी बनानी हो तो वह भी बन सकती है। उसमें अन्तर केवल यही पड़ेगा कि पहले कच्ची इमली उबाल लेा फिर जब उबल जाये तो हाथों से मसल मसल कर उनका रस निकाल लेा और कपड़े से छान लेा, फिर उपरोक्त रस में बेसन मिलाकर कढ़ी बना लेा।

कुछ लोग पक्की इमली की कढ़ी पसन्द करते हैं और कुछ लोग कच्ची इमली की कढ़ी अधिक पसन्द करते हैं। यह अपनी-अपनी इच्छा पर निर्भर है।

८–सहजने की फली की कढ़ी

मुलायम–मुलायम सहजने की फलियाँ लेकर उनके छोटे छोटे टुकड़े काट लो फिर जितनी फलियाँ हों उतना ही बेसन लो। उस बेसन में से आधे बेसन की तो पकौड़ियाँ बनालो और आधे बेसन को खट्टे दही या छाछ या मट्ठा में घोलकर रख लो, फिर कढ़ाही में घी गरम करके उसमें हींग का बघार देकर मसाला धनियाँ और हल्दी सबको पीस कर छौंक दो और भूनो जब हल्दी पक जाये तो सहजने की फलियों के टुकड़े डाल कर भूनो फिर दही में घुला हुआ बेसन भी उसमें डाल दो साथ ही अन्दाज का नमक भी छोड़ दो और पकने दो, जब फलियाँ गल

जायें तो पकौड़ियाँ डाल दो और पकने दो, जब खूब पक जायें तो उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

९—मूली की कढी

अच्छी मोटी मूली लेकर उसे छील कर उसके गोल-गोल पतले टुकड़े काट लो, फिर बेसन को खट्टे दही या छाछ में घोल कर रख लो, मूली के टुकड़े उबाल लो और उन्हें घुले हुये बेसन में मिला दो, इसके बाद कढ़ाही में घी गरम करके हींग जीरा मिर्च का बघार देकर उसमें घुला हुआ बेसन जिसमें मूली के उबले हुये टुकड़े मिलाये हैं डाल दो, यदि इच्छा हो तो कुछ बेसन की पकौड़ी बनाकर भी डाल दो वरना कोई आवश्यकता भी नहीं है। फिर कढ़ी को पकने दो, जब पक जाये तो उतार लो और भोजन के काम में लाओ।

१०—बैंगन की कढ़ी

बैंगन के पतले-पतले टुकड़े करलो (टुकड़े काटने के पूर्व बैंगन को छील लेना चाहिये) और उन्हें घी में तल लो, फिर बचे हुये घी में हींग जीरा व लाल मिर्च का बघार देकर और बेसन को दही में घोल कर वह घुला हुवा बेसन उसमें छौंक दो कुछ देर बाद तले हुये बैंगन के टुकड़े भी डाल दो, साथ ही नमक भी अन्दाज़ का डाल दो, कुछ देर बाद भोजन के काम में लाओ।

११—शाक की कढ़ी।

कई प्रकार के शाक की कढ़ी बनाई जाती है जैसे कुलफा, मैंथी, पालक, चौलाई, आदि २, जिस शाक की कढ़ी बनानी हो

उसको बीन कर व साफ करके काटलो फिर उबाल लो, फिर बेसन को खट्टे दही या मट्ठे में घोल कर रख लो और उस में उबला हुआ शाक मिलादो, फिर कढाई में घी गरम करके उस में हींग जीरा व लाल मिर्च का बघार देकर दही में घुला हुआ बेसन डालदो और पकने दो साथ ही अन्दाज़का नमक भी छोड़दो, ज कढ़ी पक जाये तो उतारलो।

१२—आँवले की कढी।

बड़े २ मोटे २ ताज़े हरे आंवले लेकर उन्हें उबाल लो फिर ठंडा करके उनकी गुठली निकाल लो और उन्हें खूब मसल कर कर बेसन में मिलालो और कुछ पानी डाल कर इसे खूब फेंटलो, जब खूब फेंट चुको तो उसकी पकौड़ियां घी में तललो, यदि सेर भर बेसन की कढ़ी बनानी हो तो आध सेर ही बेसन की पकौडियाँ बनाओ और आँवले भी आध सेर ही रक्खो।

इसके बाद आध सेर बेसन को पानी में घोल कर बचे हुये घी में हींग, जीरा व लाल मिर्च का बघार दे कर छौंक दो साथ ही अन्दाज़ का नमक भी डाल दो, जब दो तीन उफान आ जायें तो उन में पकौड़ियाँ भी डाल दो और पकने दो जब पक जायें तो उतार लो; इस कढ़ी में दही का प्रयोग नहीं किया जाता है।

१३—कच्ची अमियाँ की कढ़ी।

कच्चे आमों को उबाल लो और फिर ठंडा कर के उनकी गुठली निकाल लो और अलग रखलो, फिर बेसन को पानी में घोल लो और उबली हुई अमियां (या आम) हाथों से मसल कर उसमें मिलादो, इस के बाद कढ़ाई में घी गरम करके हींग

जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर उसे (अमिया मिले हुये बेसन को) छौंक दो और नमक डाल कर पकने दो, जब बेसन पक जाये तो उतारलो ।

इस में भी दही का प्रयोग नहीं होता क्यों कि अमियाँ स्वयम् ही काफ़ी खट्टी होती हैं ।

१४—आलू मटर की कढ़ी

डेढ़ पाव आलू लेकर छीललो और उनके टुकड़े काट लो फिर कढ़ाही में घी गरम कर के हींग ज़ीरे का बघार देकर तीन पाव मटर के दाने उसमें छौंक दो और अन्दाज का नमक डाल कर उसे ढक दो , जब मटर गल जावे तो उतार कर ठंडा करलो और उन में दो तोला धनियां, तीन माशे लौंग छै माशे बड़ी इलायची, छै माशे सफ़ेद जीरा, छै माशे काली मिर्च, छै माशे तेजपात और चार माशे काला ज़ीरा इन सबको मिला कर महीन पीस लो। फिर घी में हींग का बघार देकर मसाला मिली हुई, पिसी हुई मटर छौंक दो और भून लो, जब भुन जाये तो कटे हुये आलू भी डाल दो साथ ही आधा सेर खट्टा दही पानी में घोल कर डाल दो और ऊपर से नमक छोड कर पकाओ और चलाती रहो । जब रसा गाढ़ा हो जावे तो उतार लो ।

इसी प्रकार यदि चाहो तो आलू मटर और बड़ी (उड़द की दाल की बड़ी) की कढ़ी भी बनाई जा सकती है । जब मसाला मिली हुइ मटर भून लो तो बड़ियों के टुकड़े कर के उन्हे भी घी में भून लो । (जिसमें मटर भुनी हो उसी में थोड़ा घी डाल कर बड़ियां भूनो अलग की आवश्यकता नहीं) फिर उपरोक्त विधि से पकालो ।

१५—बड़ियों की कढ़ी

पहले बेसन खट्टे दही या मट्ठे में घोल कर रखलो फिर कढ़ाही में घी डाल कर बड़ियाँ (उड़द की दाल की बडियाँ) भून लो और निकाल कर अलग रखलो। फिर कढ़ाही में घी गरम करके हींग, जीरा का बघार देकर पिसा हुआ मसाला थोड़े पानी में घोल कर छौंक दो। मसाला पकजाये तो घुला हुआ बेसन भी ऊपर से डाल दो। और खूब पकने दो, जब पाँच छै उफान आजावें तो भुनी हुई बडियां और अन्दाज़ का नमक भी डाल दो और पकने दो। फिर कुछ देर बाद उतार लो।

१६—मंगौड़ी की कढ़ी

जिस प्रकार बड़ियों (उड़द की दाल की बड़ियां) को भून कर कढ़ी बनाई जाती है उसी प्रकार मंगौडी (मूंग की दाल की मंगौड़ी) भी भून ली जाती है, और फिर उपर्युक्त विधि से कढ़ी बनाई जाती है।

१७—नारङ्गी की कढ़ी

अच्छी रसदार नारङ्गियां लेकर उनका रस निकाल लो। यदि नारङ्गियां या सन्तरे पाँच हों तो उनके रस में आधी छटांक शक्कर, १ तोला अदरक, दो आना भर ज़ीरा और बड़ी इलायची इन सब को पीस कर रसमें मिला दो। फिर घी गरम करके हींग और दालचीनी का बघार देकर उस रसको जिसमें शक्कर और मसाला मिलाया है छौंकदो। दो तीन उफान आजाये, तो उतार लो। यह बड़ी स्वादिष्ट होती है।

१८—फालसे की कढ़ी

यह भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। इसकी बनाने की विधि ठीक वैसी ही है जैसी कि नारङ्गी या सन्तरे की कढ़ी बनाने की है, जो कि ऊपर लिखी गई है। अन्य रसदार फलों की भी इसी प्रकार कढ़ी बनाई जा सकती है।

१९—चने के बख्तों की कढ़ी

बख्ते से तात्पर्य है भाड़ में भुना हुआ चना जिसका छिलका उतार दिया गया हो।

चने के बख्तों का सत्तू लेकर उसमें भुना हुआ व पिसा हुआ ज़ीरा मिलादो। यदि सेर भर सत्तू हो तो उसमें से आधा सेर सत्तू लेकर डेढ़ सेर दही में घोल दो और अलग रख लो। फिर शेष आध सेर सत्तू में दही और भुना पिसा हुआ जीरा मिलाकर उसे फैंट लो और कढ़ाही में घी डालकर उसकी पकौड़ियां बनालो। जो घी कड़ाई में बचे उसी में हींग राई और मेथी का बघार देकर पिसी हुई हल्दी पानी में घोलकर उसमें डाल दो और पकाओ। जब हल्दी पकजावे तो दही में घुला हुआ सत्तू उसमें डाल दो और साथ ही अन्दाज का नमक भी ऊपर से छोड़ दो, और धीमी आग पर पकने दो जब सत्तू पक जाये तो उसमें पकौड़ियां डाल दो और कुछ देर बाद उतार लो।

कुछ लोग ऐसा भी करते हैं कि कुछ चने पहले ही भिगोकर रख लेते हैं और सत्तू डालने के पूर्व चने डाल देते हैं, और फिर सत्तू डालते हैं।

२०—हरे चने की कढ़ी

हरे चने के दाने लेकर उनमें अन्दाज का जीरा, दालचीनी बड़ी इलायची, हींग इन सब को मिला लो और महीन पीस लो अर्थात् उनकी पीठी बना लो। फिर उनकी पकौड़ियां बना लो। आधी पीठी की पकौडियां बनाओ और आधी पीठी को दही या मट्ठे में घोल लो और फिर उपर्युक्त विधियों के अनुसार कढ़ी बनालो।

कुछ लोग ऐसा भी करते हैं कि तमाम पीठी की पकौड़ियां बना लेते हैं और फिर बेसन को दही या मट्ठे में घोल कर कढ़ी बनाते हैं, जिस प्रकार इच्छा हो बनालो।

२१—हरी मटर की कढी

इसकी विधि भी ठीक वही है जो हरे चनों की कढ़ी की है, यह कढ़ी चनों की कढ़ी से भी अधिक स्वादिष्ट बनती है। यूँ तो दोनों का स्वाद समान ही होता है और दोनों ही स्वादिष्ट बनती हैं।

२२—मुरार की फली की कढ़ी

मुरार की फलियों के बड़े बड़े टुकडे काट कर और घी में हींग, जीरा, मिर्च मेंथी का बघार देकर उन्हें छौंक दो। फलियां गल जाये तो थोड़ा बेसन दही में घोल कर उसमें डाल दो और पिसी हुई हल्दी और नमक भी ऊपर से छोड़ दो जब पक जाये तब उतार लो।

२३—बेसन का झोर (या झोल)

पाव भर बेसन लेकर दो सेर मट्ठे में घोल लो ऐसा घोलो कि गांठ न रहने पाये खूब घुल जावे। फिर घी गरम करके उसमें छौंक दो और मन्दी आग पर पकाओ। और अन्दाज का नमक डाल कर पकने दो, कुछ देर बाद जब कि लगभग चालीस

पैंतालीस उफान आजावें तो उतार लो बस इसी को वेसन का झोर (या झोल कहते हैं ।

२४—आम का झोर (या झोल)

खूब पके हुए रसदार आम लेकर गुठली निकाल लो और गुठलियाँ धोकर अलग रख दो और रस अलग रखलो। फिर घी गरम करके उसमें गरम मसाला पीस कर भूनो और रस छौंकदो और ऊपर से पानी भी डाल दो। पानी अपनी इच्छा के अनुसार है। जितना रस हो उस से दुगना पानी तो होना ही चाहिये। जब कई उबाल आजायें तो अन्दाज़ का नमक और थोडा मट्ठा या खट्टा दही उस में डाल दो। और खूब पकाओ। जब छः सात उफान आजायें तो उतार लो। यही आम का झोर या झोल कहलाता है, यह वेसन के झोल से अधिक स्वादिष्ट बनता है।

अब मैं तुम्हें कई प्रकार की कढ़ियां बनाने की विधियां बता चुकी हूँ। इसी प्रकार यदि चाहो तो कितने ही प्रकार की कढ़ियां बनाई जा सकतीं हैं। कढ़ी पक गई या नहीं इसकी पहचान यह है कि रसा गाढा हो जाता है और सब चीजें घुट मिल कर एक हो जाती है और वेसन भी खूब पकजाता है। यह अपने अनुभव से मालूम हो जाता है।

अब तो शायद तुम्हें इस बात की शिकायत न होगी कि कढ़ी का वर्णन रह गया, अब अगले पत्रों में अन्य चीज़ों के बनाने की विधि भी लिखूंगी, सबसे मेरी यथायोग्य नमस्ते कह देना। शेष यहाँ सब कुशल हैं, पत्र का उत्तर शीघ्र देना।

तुम्हारी बहन—सुशीला।

बारहवां परिच्छेद

हलुआ प्रकरण।

(बारहवां पत्र)

प्रयाग।

प्रिय बहन मालती !

सस्नेह यथायोग्य ! तुम्हारा प्रिय पत्र पाकर अतीव प्रसन्नता हुई, आशा तो न थी कि तुम इतनी जल्दी पत्र का उत्तर दोगी क्यों कि तुम्हारे पत्र सदा सविलम्ब ही आते हैं। खैर, शीघ्र पत्रोत्तर के लिये धन्यवाद !

अब इस पत्र में तुम्हें हलुआ बनाने की विधि बताऊंगी। आज मैं यही सोच भी रही थी, क्यों कि आज सुबह ही हलुआ बनाते समय मुझे ध्यान आया कि इस बार पत्र में मालती को हलुआ के विषय में लिखना चाहिये। तुम्हारे जीजा जी तो इस बात पर बड़े हँसे और कहने लगे कि ऐसे ऐसे पत्र लिख कर मालती को कहीं चटोरी मत बना देना, तुम जानती ही हो कि वह पूरे हँसोड़ हैं सदा ऐसी ऐसी बातें ही किया करते हैं।

हलुआ

हलुआ किसको पसन्द नहीं होता ? यह अत्यन्त स्वादिष्ट होता है साथ ही बलदायक भी है। कई लोग रोज़ सुबह के वक्त हलुआ बनवा कर खाया करते हैं और उस समय अर्थात् सुबह के वक्त हलुआ लाभदायक भी होता है, ज्यौनार, दावत वग़ैरह में भी इसका प्रयोग काफ़ी होता है, इसमें घी का खर्च अधिक होता है और यही कारण है कि यह अत्यन्त पुष्टिकारक होता है।

हलुआ कई चीजों का बनता है, जैसे सूजी, आटा, इलायची, मूंग की दाल, उड़द की दाल, गाजर, बादाम, मलाई इत्यादि किसी भी चीज का हलुआ बनाया जा सकता है, कहीं २ हलुआ को मोहनभोग भी कहते हैं, हाँ कुछ अन्तर अवश्य माना गया है। वह यह कि मोहनभोग में घी अधिक लगता है अर्थात् हलुवे की अपेक्षा मोहनभोग अधिक मँहगा पड़ता है।

१—सूजी का हलुआ

पहले सूजी को लेकर तवे पर या कढाई में घी में भून लो, केवल उतने ही घी के साथ भूनो कि जितने में भुन जावे न अधिक की आवश्यकता है न कम की। जब सूजी खूब लाल पड़ जावे तो जितनी सूजी हो उस से तिगुना पानी लेकर और उसमें अन्दाज़ की शक्कर घोल कर सूजी में डालती जाओ और करछुल से चलाती जाओ ताकि गाँठ न पड़े, कुछ लोग पानी के बजाय दूध डालते हैं, यह अपनी सामर्थ्य की बात है जब सूजी गाढ़ी हो जावे और पानी खतम हो जावे तो उसमें किशमिश (जितनी चाहो, अपनी इच्छानुसार) डाल दो और दो चार क्षण के बाद उतार लो यदि चाहो तो ऊपर से कुछ घी भी डाल दो।

२—सूजी के हलुवे की विशेष विधि

पहले ६ माशे पिस्ता, १ छटाँक बादाम, आधी छटाँक किशमिश, ३ माशे छोटी इलायची इन सब को बीन कतर के मिला कर रख लो और फिर ३ पाव दूध में सवा पाव शक्कर घोलकर दूध को गरम करो, जब तक दूध गरम हो तब तक पावभर सूजी

को घी में भून लो, जब सूजी खूब सुर्ख़ हो जावे तो गरम दूध डालती जाओ और करछुल से चलाती रहो जिससे कि गाँठें न पड़ सकें, जब आधा दूध जल जावे तो बीनकर कतरी हुई सब मेवा उस में डाल दो साथ ही एक माशा केसर जरा से पानी में घोल कर ऊपर से छोड़ दो, जब खूब गाढ़ी हो जावे तो उतार लो। यह अत्यन्त स्वादिष्ट होती है।

३—आटे का हलुआ

यह ज्यादातर गेहूँ के आटे का बनता है। इसकी विधि भी वही है जो सूजी का हलुआ बनाने की विधि है, इसमें भी आटे को घी के साथ भूना जाता है और शक्कर मिला हुआ पानी उसमें डाला जाता है, पानी डालते समय चलाते रहना चाहिये क्योंकि ऐसा न करने से गांठें रह जाती हैं और हलुवे का स्वाद बिगड़ जाता है, जब हलुआ गाढा हो जावे तो ऊपर से कुछ घी छोड़ दो, घी से ही हलुवे का स्वाद बढ़ता है, लेकिन घी कच्चा नहीं होना चाहिये।

४—इलायची का हलुआ

आधपाव छोटी इलायची के दाने और आध पाव वंशलोचन को लेकर गाय के दूध में पीस लो। दूध केवल इतना ही हो कि पिस जावे अधिक नहीं, फिर उसे चार सेर दूध से घोल कर खूब गरम करो, गरम करते समय ही साथ में डेढ सेर मिश्री भी डाल दो, जब सब चीज़ें खूब औंट जायें और घुट मिल जायें और गाढी होजायें तो उतार कर किसी थाली में फैलादो, कुछ देर बाद वह जम जायेगा, जम जाये तो चाकू से उसकी कतलियाँ काटलो

यह भी अत्यन्त स्वादिष्ट और लाभदायक होता है, इसकी एक दो कतली खाकर ऊपर से दूध पिया जाये तो बहुत लाभदायक होता है, बल वीर्य वर्द्धक और नेत्रों की ज्योति के लिये अत्यन्त लाभप्रद होता है साथ ही दिल और दिमाग़ के भी फ़ायदा पहुंचाता है।

५—मूंग का हलुवा।

आधसेर मूंग की दाल लेकर उसको भिगो दो जब फूल जाय अर्थात ३—४ घंटे बाद उसको पीसलो, फिर आध सेर घी गरम करो और उसमें पिसी हुई दाल को भूनो आग धीमी होनी चाहिये, जब खुशबू आने लगे तो पानी में घुली हुई शक्कर (अन्दाज़ की शक्कर लो)डाल दो, शक्कर डालते समय चलाती भी रहो, साथ कुछ छिले व कतरे हुए बादाम, कुछ छिले व कतरे हुए पिस्ता और कुछ किशमिश यह सब मिला कर उसमें डालदो जब हलुवा गाढ़ा होजावे तो उतारलो और कुछ गुलाब जल उस में डालदो, यदि चाहो तो गुलाब जल डालने के पूर्व ऊपर से घी भी डाल दो, यह हलुआ भी बड़ा स्वादिष्ट होता है और लाभदायक भी।

६—मलाई का हलुवा

पाव भर मलाई में आध सेर शक्कर मिलादो और फिर उसे धीमी आग पर पकाओ कुछ देर में पाव भर घी गरम करके उसमें छोड़ दो, जब पक जाये तो इच्छानुसार मेवा डाल दो, कुछ क्षण बाद उतारलो, यह भी अत्यन्त पुष्टि कारक होता है, स्वादिष्ट तो होता ही है।

७—किशमिश का हलुवा।

सेर भर किशमिश पानी में भिगो कर रखदो, जब फूल जाये तो धोकर पीस लो, इसके बाद आधपाव खोवा या मावा छटाँक भर घी में भूनलो, फिर आध पाव घी अलग गरम करके उस में पिसी हुई किशमिश डालदो कुछ देर बाद मिश्री की एक तार की चाशनी (मिश्री पावभर होनी चाहिये) डाल कर पकाओ और चलाती रहो, जब गाढ़ा होने लगे तो खोवा और छोटी इलायची के दाने उसमें डाल दो, कुछ देर के बाद जब बिलकुल गाढ़ा होजाये तो उतारलो।

८—गाजर का हलुवा।

आध सेर साबित गाजर लेकर उसको छील लो फिर कद्दकस पर कसलो, फिर आध पाव खोवा घी में भूनलो। इसके बाद कसी हुई गाजर को भी भूनलो, फिर आध सेर मिश्री की चाशनी एक तार की तैयार करके उस में गाजर पकाओ कुछ देर बाद खोवा डालदो, जब गाढ़ा होने लगे तो बादाम, पिस्ता, किशमिश बीन कतर कर डालदो, १ माशे केशर भी पानी में घोल कर छोड़ दो, जब गाढ़ा होजाये तो उतार लो और कुछ गुलाब जल ऊपर से डाल दो।

९—लौकी का हलुवा।

इस के बनाने की विधि भी वही है जो गाजर के हलुवा बनाने की विधि है, मेवा आदि अपनी इच्छानुसार डाला जा सकता है।

१०—पेठे का हलुवा।

पेठा जितना पुराना होगा हलुवे के लिये वही अच्छा होगा पुराना अच्छा पेठा लेकर उसे छील लो और उसके बीज निकाल कर गूदा उबाल लो फ़िर उसको महीन पीस डालो, यदि पाव भर पेठा हो तो पाव भर खोवा लेकर दोनों को फेंट लो जब खूब फेंट चुको तो अलग रखलो, फिर आध सेर मिश्री की चाशनी तैयार करलो चाशनी एक तार की ही तैयार करो, एक तार की चाशनी ही हलुवे के काम में आती है।

फिर आधा तोला धनिये की गिरी ½ छटांक जीरा, आधा तोला काली मिर्च, आधा तोला सोंठ और १½ तोला छोटी इलायची के दाने सबको मिलाकर पीस लो, फिर पाव भर या डेढपाव घी में खोवा मिला हुआ पेठा डाल कर भूनो, जब खूब सुर्ख हो जाये तो एक तार की चाशनी (जो तैयार की है) डालदो और चलती रहो जब गाढ़ा हो जाये तो मसाला डाल दो और उतारलो और जब ठंडा हो जाये तो खाने के काम में लाओ।

कुछ लोग मसाला डालना पसन्द नहीं करते वे लोग केवल इलायची के दाने मोटे पीसकर डाल सकते हैं और ऊपर से कुछ गुलाब जल भी डालदें।

११—मखाने का हलुवा।

पाव भर मखाने लेकर महीन पीसलो फिर उन्हें पाव भर घी में ही भूनो, जब खूब सुर्ख होजायें तो पाव भर शक्कर और आध सेर पानी मिला कर डालो और पकने दो, पकते समय चलाती भी जाओ, जब गाढा होने लगे तो अपनी इच्छानुसार

मेवा भी डालदो, ऊपर से कुछ गुलाब जल भी डाल दो गाढ़ा होजाय तो उतार लो।

१२—आम का हलुआ

पहले कुछ घी में आधी छटाँक सिंघाड़े का आटा, छटाँक भर अरारोट, आधी छटाँक छिले व कतरे हुए बादाम इन सबको भून लो फिर किसी कलई के बरतन में डेढ़ सेर मीठे व पक्के आमों का रस और आधा पाव शहद, दोनों को मिला कर धीमी आग पर पकाओ और उनमें सिंघाड़े का आटा, अरारोट, बादाम जो भून कर रक्खे हैं डालदो। जब शहद और रस मिलजावे तो सेर भर दूध भी डाल दो, और तेज आग से पकाओ पकाते समय बराबर चलाती रहो जब यह चीजें कुछ गाढ़ी होजायें तो कुछ घी डालदो। जब घी भुन जाये तो ढ़ै माशे सेमर का मूसरा, दो तोला क्षीर काकोली, आधी छटाँक छोटी पीपल दो तोला तीनों प्रकार की तूदरी इन सबको पीसकर डालदो। फिर तीन सेर मिश्री की एक-तारा चाशनी में उन्हें पकाओ जब खूब गाढ़ा होजाये तो उतार लो और थाल में जमादो। ठण्डा होने पर जम जायगा फिर कत-लियाँ काट कर रख लो। रोज दो एक कतलियाँ खाने के बाद कुछ दूध ऊपर से अवश्य पीना चाहिये बहुत लाभदायक होता है यह हलुआ बल वीर्यबर्द्धक और अत्यन्त स्वादिष्ट होताहै।

१३—आंवले का हलुवा

पाव भर भैंस के दूध में आँवले का छटाँक भर रस लेकर उसका खोवा बनालो, फिर खोवा को कुछ घी में भून लो, भूनते समत ही उसमें आधी तोला सोंठ, आधी छट क जीरा, और धनिये

की गिरी, १ तोला काली मिर्च,१ तोला छोटी इलायची, चौथाई छटाँक बंसलोचन इन सबको पीसकर उसमें डालदो जब खूब भून जाये तो ढाई पाव शक्कर की एक तार की चाशनी में उसको पकाओ। जब गाढ़ा हो जावे तो यदि इच्छा हो तो कुछ मेवा और गुलाबजल भी डाल दो।

इसको खाने के बाद भी दूध पीना चाहिये। यह भी बड़ा लाभदायक होता है। बलबर्द्धक भी है और नेत्रों की ज्योति बढ़ाने वाला भी है।

१४—अदरक का हलुआ

आध सेर अदरक को खूब धोकर और छील कर महीन पीस लो और उसका रस निचोड़ लो। फिर सूजी के साथ मिलाकर आध सेर घी में धीमी आग से भून लो, सूजी केवल उतनी ही रक्खो जो रस में खूब मिल जावे, ज्यादा पतली भी न हो और सूखी भी न रहे—गाढ़ी और तर रहे। जब सूजी खूब सुर्ख होजाये, तो तीन पाव मिश्री की एक तार की चाशनी में उसे पकाओ; धीमी आग पर ही पकाओ। (तीन पाव मिश्री काफी ही होगी, यदि कम ज्यादा करना हो तो कुछ कमी बेशी करलो। जब गाढ़ी हो जाये तो इलायची के दाने मोटे पीस कर डाल दो फिर चूल्हे से उतार कर किसी थाल में फैलादो। चाहो तो गुलाब जल भी डाल दो, ठण्डा होने पर जम जावेगा। जब जम जाये तो उसकी कतलियां कलाकन्द या बरफी की तरह काट लो। फिर दो एक कतलियाँ रोज सुबह खाओ या चाहे जिस समय भी खाओ। यह खांसी के लिये बहुत लाभदायक है।

तेरहवां परिच्छेद

खीर प्रकरण

प्रयाग

प्रियबहन मालती !

सप्रेम यथायोग्य ! कल तुम्हारा पत्र मिला उसमें तुमने खीर के विषय में लिखने का आग्रह किया था, अतः इस पत्र में मैं तुम्हें भिन्न भिन्न प्रकार की खीर बनाने की क्रिया बताऊँगी ।

खीर

ज्यादातर दूध, चावल और शक्कर के संयोग से बनती है । यही समान एवं साधारण विधि है । नियम यह है कि सेर भर दूध में छटाँक भर चावल और आध पाव शक्कर डाली जाती है । साधारण खीर के अतिरिक्त अन्य कई प्रकार की खीर बनती है ।

१—चावल की खीर

पहली विधि

दो सेर ताजा दूध छान कर गरम करो, जब उबाल आजावे तो उसमें पाव भर चावल गीले कपड़े से पोंछ कर और घी के हाथसे उन्हें मसल कर दूध में डाल दो । तीन चार उफान आने पर जब चावल पक जायें तो पाव भर शक्कर डाल दो । जब गाढ़ापन होजाये तो उतार लो और ठण्डा होने पर केशर गुलाब जल में पीस कर और छोटी इलायची के दाने कूट कर डालदो ।

दूसरी विधि:—

छटाँक भर बढ़िया चावल लेकर उन्हें धो डालो और घंटे भर तक भिगोये रक्खो, फिर उन्हें घी में भून लो इसके बाद सेर भर दूध गरम करो और उसमें चावल डाल दो। चावल पक जावें तो आध पाव शक्कर डाल दो। गाढ़ापन आजावे तो उतार और ठंडी करलो, और गुलाब जल में केशर पीस कर डाल दो, साथ ही कुछ मेवा भी कतर कर डाल दो (जैसे गोला, किशमिश, छोटी इलायची, पिस्ता आदि)।

२—चिवड़े की खीर।

इसकी विधि भी वही है जो चावलों की खीर की है।

३—नारियल की खीर।

बढ़िया मीठा कच्चा (पानीदार) नारियल लेकर तोड़ो और उसका पानी फैंक दो, फिर गिरी को कस कर उसके लच्छे बनालो और उन सब को घी में भूनालो। पाव भर लच्छे हों तो सवा सेर दूध में साढ़े तीन छटांक शक्कर डाल कर पकाओ। दो एक उफान आने पर उतार लो और भुने हुये लच्छों में डाल कर फिर पकाओ और करछुल से चलाती रहो। ऊपर से कुछ समय बाद अपनी इच्छानुसार मेवा भी डाल दो।

४—खोवे की खीर।

आध पाव ताज़ा खोवा और छटांक भर मैदा दोनों को एक साथ ही घी में भून लो। बादामी रंगत के होने पर उतार लो और ठंडा होने पर चावल के से दाने बना लो। फिर दो

सेर दूध छान कर गरम करो, दो तीन उबाल आने पर उस में मेवा डाल दो। (मेवा कतरी और छिली हुई हो) मेवा पकजाये तो खोवा के दाने डाल दो, साथ ही पाव भर शक्कर भी डाल दो, और पकने दो। गाढ़ी हो जावे तो उतार लो और फिर गुलाबजल में केसर पीस कर मिला दो।

२—गेहूं की खीर।

आध पाव गेहूँ चक्की में दलवा लो और फिर उन्हें घी में भून लो, फिर दो सेर दूध को छान कर गरम करो, तीन चार उफान आजावें तो गेहूँ के दरदरे दाने डाल दो, साथ ही पावभर शक्कर भी. फिर पकने दो। जब गाढ़ी हो जावे तो कतरी हुई मेवा डाल दो और गुलाबजल में केशर घोट कर मिला दो।

६—आलू की खीर।

पाव भर मोटे बढ़िया ताजा आलू लेकर छील लो, छिलका बिल्कुल न रहे, फिर उन्हें कस कर उन के लच्छे बना लो और घी में भून लो, फिर तीन सेर दूध गरम कर के उसमें भुने हुये लच्छे और डेढ़ पाव शक्कर डाल कर पकाओ। जब गाढापन आजावे तो छिली कतरी मेवा भी डाल दो और गुलाब जल में केशर घोट कर मिला दो।

७—खरबूजे की खीर।

ऐसा खरबूजा लो जो ज्यादा नरम न हो बल्कि सख्त हो, खरबूजा काट कर छिलका उतार लो और बीज भी निकाल कर

फेंक दो और उसके लच्छे बना लो, फिर उन लच्छों को किसी कपड़े में बाँध दो और पानी में हल्का उबाल लो फिर घी में भून डालो, इस के बाद जिस प्रकार आलू की खीर बनती है वही विधि इसकी भी है।

८—कटहल के बीज की खीर

कटहल के बीजों को पानी में उबाल लो और उनके छिलके उतार लो (आप चाहो तो बीजों को आधे आधे काट कर भून लो या बीजों को बारीक पीस कर भून लो), फिर दूध गरम करके भुने हुये बीज डाल दो, साथ ही शक्कर भी। पक जावे तो छिली कतरी हुई मेवा भी डाल दो, फिर गुलाबजल में केशर घोट कर मिला दो।

९—आम की खीर।

मोटे मोटे कच्चे आम लेकर छील लो और उनके टुकड़े काट कर गुठली निकाल कर फेंक दो, उन टुकड़ों में पिसा हुआ नमक मिला कर कुछ देर तक रक्खा रहने दो, लगभग घंटेभर बाद उन्हें धो डालो, फिर चूने के पानी में उन्हें कुछ देर भीगने दो, लगभग आध घंटे बाद उन्हें दो तीन बार पानी से धो डालो और उन्हें रेत कर या कस कर उनके लच्छे बना लो, फिर छिली हुई और कतरी हुई मेवा (बादाम, पिस्ता, गोला, किशमिश, चिरौंजी) लेकर घी में भून लो, फिर दो सेर ताज़ा दूध छान कर गरम करो और चलाती जाओ, दूध गाढ़ा हो जावे तो पाव भर शक्कर डाल दो और कुछ देर बाद आम के लच्छे और भुनी हुई मेवा डाल

दो, जब गाढ़ी हो जावे तो उतार लो और ठण्ढी होने पर गुलाब-जल के छींटे दे दो ।

१०—सन्तरे की खीर ।

मीठे सन्तरों का रस निकाल लो और कपड़े में छान लो, पावभर रस हो तो आध पाव मिश्री मिला कर पकाओ और चाशनी बना लो, फिर सेर भर दूध को पकाओ और जब गाढ़ा हो जावे तो उतार लो। फिर कुछ छिली हुई व कतरी हुई मेवा भून लो और अलग रख लो। फिर आधी छटाँक सूजी भी भून लो और भुनी हुई सूजी में सन्तरे की चाशनी मिला दो। बरतन चूल्हे पर ही रहने दो। जब चाशनी खूब मिल जाय तो गरम किया हुआ दूध थोड़ा थोड़ा कर के डालो और चमचे से चलानी चाहिये। गाढ़ी हो जाये तो भुनी हुई मेवा डाल दो। कुछ देर बाद उतार लो और छोटी इलायची के दाने कूट कर डाल दो और गुलाबजल में केशर घोट कर मिला दो।

११—मखाने की खीर ।

फूले फूले बड़े बड़े मखाने लेकर उनको काट लो। हरएक के चार चार टुकड़े कर लो। छटाँक भर मखाने लेकर भून लो। फिर दूसरे बरतन में दूध गरम करो और उसमें मखाने डाल दो। फिर पाव भर शक्कर और छिली व कतरी हुई मेवा भी डाल दो। गाढ़ी हो जायेतो उतार लो फिर गुलाबजल में केशर घोट कर मिला दो और छोटी इलायची के दाने भी कूट कर डाल दो।

१२—लीची की खीर ।

मीठी लीचियां लेकर उनके छिलके व गुठली निकाल कर फेंक दो फिर जो गूदा बचे उसके चार चार टूक कर डालो। पाव भर

गूदा हो तो सवा सेर दूध लेकर गरम करो और जब चार पांच उफान आजायें तौ लीचियाँ उसमें डाल दो (लीचियां डालते समय उन्हें पहले हाथ से दबा दबा कर उनका पानी निथार लेना चाहिये) फिर आध पाव शक्कर और मेवा भी डाल दो । जब गाढ़ी हो जाये तो उतार कर ठंडी कर लो और उस में छोटी इलायची के दाने कूट कर मिला दो, साथ ही गुलाबजल में घोटकर केशर मिला दो ।

१३—लौकी (रामतुरई या घीया) की खीर ।

बढिया मुलायम लौकी लेकर उसको चीर लो और उसका अन्दर का गूदा और उसके बीज निकाल कर फेंक दो और ऊपर से छील कर छिलका भी उतार कर फेंक दो, जो ठोस हिस्सा बचे उसके लच्छे बनालो, उन लच्छों को कपड़े में बांध फर पानी में उबाल लो, जब गल जाये तो उतार लो, पानी निचोड़ कर उन्हें किसी कपड़े पर फैलादो, फिर घी में बड़ी इलायची के दानों का बघार देकर उन लच्छों को भून लो, जब भुन जाये तो आध पाव लच्छे हों तो सवासेर दूध (दूध पहले उबाल कर रखलो) उस में डाल दो, साथ ही कुछ छिली व कतरी हुई मेवा भी मिला दो, और पाव भर शक्कर भी डाल दो, गाढ़ी हो जाये तो उतार लो और उसमें छोटी इलायची के दाने कूट कर मिलादो और गुलाब जल में केशर घोट कर मिलादो । ०

१४—सूजी की खीर ।

आधा पाव सूजी को घी में खूब भूनो जब बादामी रंगत हो जावे तो दो सेर ताज़ा दूध डालदो और चलाती जाओ । दूध गाढ़ा

हो जावे तो पाव भर शक्कर और मेवा डालदो, खीर गाढ़ी होजाय तो उतार लो छोटी इलायची के दाने और गुलाब जल में घुटी हुई केशर मिलादो।

१५—ज़मीक़न्द की खीर।

ज़मीक़न्द को हाथ में घी लगा कर छील लो और उसके लच्छे बनालो, फिर पानी में फिटकरी डाल कर गरम करो और लच्छे किसी कपड़े में बांध कर उस में डालदो। जब लच्छे गल जायें तो कपड़े की पोटली निकाल लो और पानी से धोकर निचोड़ लो और लच्छे किसी कपड़े पर फैला दो, फिर उन्हें भूनलो, सेर भर दूध पहले ही औटा कर रखलो, फिर भुने हुये लच्छों में डालदो, फिर आध पाव शक्कर भी डालदो साथ ही कुछ मेवा भी, गाढी होजाय तो उतार कर ठंडी करलो और उस में गुलाब जल में घुटी हुई केशर और छोटी इलायची के दाने कूट कर मिलादो।

१६—सेंवई की खीर।

सेवई घी में भून लो, जब बादामी रंगत की होजावें तो उतार लो फिर छटाँक भर सेंवई हों तो सेर भर दूध गरम करो, जब दूध खौलने लगे तो उसमें सेंवई डालदो, जब सेंवई गल जावें तो आध पाव शक्कर डालदो, गाढ़ी होजावे तो उतार लो और जब ठंडी हो जावे तो गुलाब जल में घुटी हुई केशर और छोटी इलायची के दाने कूट कर मिलादो।

१७—बूंदी या नुकती की खीर।

आध पाव बेसन की घी में तल कर नुकती तैयार कर लो, फिर २ सेर दुध गरम करो और जब दूध खौलने लगे तो उस में नुकती डालदो और शक्कर भी डाल दो, फिर इच्छानुसार मेवा

भी ऊपर से छोड़दो, गाढ़ी होजाये तो उतार लो और ठंडी होजाये तो गुलाबजल में केशर घोट कर मिलादो और छोटी इलायची के दाने कूट कर डालदो।

बाजरे की खीर।

बाजरे के आध पाव बड़े बड़े दाने लेकर पानी का पुट देकर ओखली में कूटलो और उसकी भूसी अलग करलो, जो उसकी गिरी बचे उसे अलग रखलो, फिर दो सेर दूध गरम करो और खौलते हुए दूध में बाजरे के दाने (साफ की हुई गीरी) डालदो, बाजरा गल जाये तो पाव भर शक्कर डालदो, गाढ़ी होजाय तो उतार लो और गुलाबजल में केशर और छोटी इलायची के दाने घोट कर मिलादो।

१९—पूरी की खीर।

पाव भर मैदा लेकर उसमें दो तोले घी का मोमन देकर पानी से खूब कड़ा सानलो, फिर छोटी २ लोई लेकर चकला बेलन द्वारा वेललो, उन वेली हुई पूरियों को रुपये रुपये भर काटलो अर्थात् बताशे जितनी बड़ी पूरियाँ बनालो और घी में तललो, फिर दो सेर दूध गरम करो और खौलते हुए दूध में पूरियाँ डालदो ऊपर से छिली व कतरी हुई मेवा भी छोड़दो गाढ़ी होने पर उतार लो, ठंडी होजाये तो गुलाबजल में केशर और छोटी इलायची के दाने घोट कर मिलादो।

२०—फिरनी।

पाव भर बढ़िया महीन चावल लेकर धो डालो और भिगो कर रख दो, फिर कुछ देर में पानी फैंककर चावलों को बारीक पीस लो, फिर दो सेर दूध छान कर पकाओ और जब दूध खौल जाये

तो पिसे हुए चावल उसमें डालदो और करछुल से चलाती जाओ, आग मन्दी रक्खो, कुछ देर बाद पाव भर शक्कर डालदो, गाढ़ी होजाये तो उतार लो और गुलाब के इत्र की कुछ बूंदे डालदो, साथ ही गुलाब जल में केशर घोट कर मिलादो (उपर से बादाम चिरौंजी और पिस्ता कतर कर डाल दो और चाहो तो किशमिश भी, (शक्कर डालने के बाद ही यह मेवा डालदो) ।

२१—श्रीखण्ड ।

सेर भर ताजा मीठा दही लेकर कपड़े में बाँध कर उसका पानी निचोड़ दो, जब पानी बिलकुल न रहे तो किसी कलई के बरतन में रखदो, फिर पाव भर मिश्री एक तोला छोटी इलायची, ४ माशे जावित्री, १ माशा लौंग, ६ माशे केशर, १ तोला काली मिर्च, ४ माशे सेंधा नमक, इनको कूट पीस कर और घोट कर दही में मिला दो और खूब मथो, जब एक होजाये तो खाने के काम में लाओ ।

२२—सिखरन ।

उपरोक्त विधि से सेर भर निपनियाँ दही का पानी निचोड़ लो और कलई के बरतन के मुंह पर कपड़ा बाँध कर उस पर उस दही को रखदो, ऊपर से ढाई सेर गरम किया हुआ दूध थोड़ा-थोड़ा करके डालो और दही को घोलती जाओ। जब सब घुल जाये तो सेर भर शक्कर और ४ माशे नमक पीस कर डालदो, कुछ कतरी व छिली हुई व साफ की हुई मेवा भी इच्छानुसार डालदो।

इसी प्रकार कई प्रकार की खीर बनाई जा सकती है, श्रीखण्ड और सिखरन खीर नहीं है वैसे ही लिखदी हैं। शेष फिर—

तुम्हारी बहन—सुशीला ।

चौदहवां परिच्छेद ।

दूध के बने पदार्थ

प्रयाग

प्रिय बहन मालती !

सस्नेह वन्दे ! खीर बनाने की विधि तो गत पत्र में, मैं बताही चुकी हूँ अब दूध से बनने वाले पदार्थों के बनाने की विधि बताऊंगी ।

१—दूध ।

दूध के गुण तो पहले बताही चुकी हूं, गाय या भैंस का दूध अधिक प्रयोग में आता है, ताज़ा दूध ही गुणकारी होता है । और वह दूध और भी लाभदायक होता है जो उसी समय काढ़ा गया हो और जिसके झाग भी न मिटे हों, यदि उसके झाग दूर होगये और कुछ देर रक्खा भी रह गया तो उसमें हानिकर कीटाणु उत्पन्न होजाते हैं, लेकिन प्रत्येक के लिए यह सम्भव भी नहीं कि ऐसा दूध मिल सके, अतः दूध को उबाल लेना चाहिये अधिक नहीं केवल इतना कि एक उफान आजाये, ऐसा दूध गुण-कारी होता है,मिट्टी के बरतन में गरम किया हुआ दूध स्वादिष्ट हो जाता है, यदि दूध को अधिक देर तक गरम करना हो तो उसमें पानी मिला देना चाहिये ताकि दूध तो न जले और पानी जल जाये, जो दूध अधिक समय तक औटाया जाये यदि उसमें औटते समय छुहारे डाल दिये जांये तो अधिक गुण कारी हो जाता है और दूध बल वीर्य-वर्द्धक होजाता है ।

२—दूध औटाना ।

कढ़ाई में या मिट्टी के बरतन में जिसमें दूध औटाना हो,

उसे खूब साफ करलो और पानी से धोलो, फिर उसमें दूध डाल कर आग पर रखदो, धीमी आंच पर दूध अच्छा औटता है, यदि कंडों की आग हो तो अधिक उत्तम है, एक उफान आने पर यदि पीना हो तो उसी समय उतारलो और गुनगुना दूध पी जाओ, यदि देर में पीना तो औटता रहने दो, कुछ लोग औटते समय ही दूध में शक्कर डाल देते हैं।

३—मलाई।

मलाई यूं तो हर प्रकार के दूध में पड़ती है परन्तु भैंस के दूध को औटाने में ज्यादा मलाई होती है, कारण यह है कि भैंस का दूध गाढ़ा होता है और भारी भी, पहले दूध गरम करने रक्खो, (मिट्टी के बरतन में अधिक स्वादिष्ट रहेगा) उस समय पहले पहल तो आग कुछ तेज़ रक्खो और जब तीन चार उफान आजायें तो आंच कम करदो और उसी बरतन का दूध कटोरे से या करछुल से लेकर बार बार उसी बरतन में डालो ऐसा करनेसे दूध में फेन पैदा हो जायगा फिर खूब औटने दो, जितनी देर तक गरम होती रहेगी उतनी ही अधिक मलाई पड़ेगी।

४—खुरचन।

कढ़ाई में भैंस का दूध गरम करो। दो उफान आने के बाद आंच तो कम करदो और फिर जो मलाई दूध पर पड़े उसे एक हाथ से पंखे की हवा द्वारा हटा कर दूसरे हाथ से कढ़ाई के किनारों पर चढ़ाओ, ताकि वह मलाई कढ़ाई के किनारों पर चिपक जावे। कुछ देर बाद दूध बहुत जल जावेगा।

और कम रह जायेगा और कढ़ाही के किनारों पर मलाई के लच्छे जमा हो जावेंगे, अब उन लच्छों को कढ़ाही के किनारों से खुरच कर अलग थाली में रखो और फैला दो। ऊपर से गुलाब जल और शक्कर और छोटी इलायची के दाने मिलाकर बुरक दो।

५—रबड़ी।

उपरोक्त विधि से दूध को गरम करो और मलाई कढ़ाही के किनारों पर चिपकाती जाओ जब दूध खूब गाढ़ा रह जावे और मलाई बनना बन्द हो जावे, तो अन्दाज़ की शक्कर उसमें डाल दो और कुछ देर उबलने के बाद उतार लो। इसके बाद कढ़ाही के किनारों पर चिपके हुये लच्छों को उस गाढ़े दूध में मिलादो, ऊपर से गुलाबजल में केशर घोट कर मिला दो साथ ही कुछ पिस्ते और छोटी इलायची के दाने दरदरे करके यदि चाहो तो डाल दो। बस रबड़ी तैयार हो जायेगी।

६—अरारोट की रबड़ी।

इसकी विधि तो वैसी ही है जैसी सादा रबड़ी की, अन्तर यही है कि दूध को गरम करने के लिये रखते समय थोड़ा अरारोट पानी में घोलकर दूध में मिलादो और फिर उपरोक्त विधिसे ही बनालो।

७—खोआ की रबड़ी

यह भी उपरोक्त विधि से ही बनेगी। दूध को गरम करने से पूर्व थोड़ा अरारोट पानी में घोलकर दूध में मिला दो और फिर गरम करने को रखदो, फिर दो उफान आने पर ताज़ा खोवा

भी उस में डाल कर मिला दो। जब खूब गाढ़ा हो जाये तो उतार कर गुलाब जल, केशर, मेवा, शक्कर आदि डालदो।

८—सुगन्धित दूध।

ताज़ा दूध लेकर गरम करने को रखदो। एक उफान आने पर उस में पानड़ी की एक पत्ती खूब साफ करके व धोकर किसी साफ कपड़े में बांध कर डालदो और दूध औटने दो। दूध गाढ़ा होने लगे तो, उसमें शक्कर डाल दो, साथ इलायची के दाने और गुलाबजल में केशर घोट कर डाल दो। कुछ देर बाद उतारलो और कपड़े में बँधी हुई पत्ती निकाल कर फैंक दो।

९—मेवे का दूध।

ताज़ा दूध लेकर उसमें दूध से आधा पानी मिला दो, जैसे यदि २ सेर दूध हो तो सेर भर पानी उसमें मिला दो और गरम करने को रखदो। दो उफान आने पर पानड़ी की पत्ती उपरोक्त विधि से कपड़े में बाँध कर डाल दो। फिर तीसरी उफान आने पर कुछ छुहारे डाल दो। जब सब पानी जल जाय तो शक्कर और कतरी हुई साफ मेवा (बादाम, पिस्ता, छोटी इलायची के दाने, गोला, चिरौंजी) आदि भी डाल दो। कुछ देर बाद दूध में केशर घोट कर डाल दो। बड़ा स्वादिष्ट दूध बन जायेगा।

१०—दही

ताज़ा दूध छान कर गरम करने को रक्खो। जब दूध गाढ़ा होने लगे और उसका चौथाई हिस्सा जल चुके तो उसे उतार

लो, फिर किसी मिट्टी के बरतन को खूब साफ करलो और आग पर उसे गरम करलो ताकि उसमें पानी की तरी न रहे। उस बरतन में दूध डाल दो (दूध ज्यादा गरम या ज्यादा ठंडा न हो बल्कि गुनगुना होना चाहिये) फिर थोडा खट्टा दही लेकर उस में घोल दो (इसको जामन कहते हैं) यदि दूध में कुछ मलाई हो तो उंगलियों से उसे बरतन के किनारों पर चिपका दो। फिर बरतन को ढक दो यदि जाड़ों के दिन हों तो किसी कम्बल के टुकड़े से भी ढकदो और बरतन के निचे ज़मीन पर गरम राख बिछा दो। गरमियों के दिनों में केवल ढकने से ही ढक कर रख दो जिस जगह बरतन रक्खो वह जगह साफ होनी चाहिये। बरतन हिलने डुलने न पावे यदि जामन के लिये खट्टा दही न मिले तो अन्य खटाई भी काम में लाई जा सकती है, अथवा एक रुपया राख से साफ करके और पानी से धोकर जामन के बजाय काम में लाया जा सकता है।

११—केशरिया दही

दही तो उपरोक्त रीति से ही जमाया जावेगा परन्तु उसको केशरिया बनाने के लिए ऐसा करना होगा कि पहले दूध उबालो जब एक दो उफान आजावें तो उसमें अन्दाज़ की शक्कर, केशर और गुलाब का इत्र डाल दो। कुछ क्षण उपरांत उतार लो और उपरोक्त विधि से दही जमालो।

१२—मट्ठा (या छाछ)

दूध का दही जमा कर फिर मट्ठा बनाया जाता है। दही को मथ कर मट्ठा बनता है मथने के लिये रई बनी बनाई होती

है। उसी रई से दही मथा जाता है। जब वह दही दूध के रूप में हो जाता है तो वही मट्ठा कहलाता है। इस में भुना हुआ ज़ीरा और सेंधा नमक पीस कर मिलाया जाता है और फिर पीने के काम में लेते हैं यह बड़ा स्वादिष्ट लगता है और लाभ-दायक होता है। घी में हींग, ज़ीरा और मिर्च का बघार देकर इसको छौंक कर भी काम में लाते हैं।

१३—मक्खन।

मक्खन दूध से भी तैयार होता सकता है और दही से भी। दूध से मक्खन निकालने की विधि यह है कि दूध को रात भर ओस में रख दिया जाधे और सुबह उसको रई या मथनी से मथा जावे। जब झाग ऊपर आने लगें तो उन झागों को निकाल निकाल कर ठन्डे पानी में डाल दिया जावे। जब झाग आना बन्द हो जाय तो जो झाग पानी में डाले हैं उन्हें हाथों से इकट्ठा करके पानी से निकाल लो और अलग थाली में रखलो बस वही मक्खन कहलाता है और जो दूध बच रहा है उसको मट्ठा कहते हैं। दूध हो या दही मिट्टी के बरतन में ही मथना चाहिये।

दही से मक्खन निकालने की विधि यह है कि उसको मिट्टी के बरतन में डालकर रई या मथनी से मथो। सब पतला हो जाय तो कुछ पानी ऊपर से डाल दो (जाड़े के दिनों में गुनगुना पानी और गरमी के दिनों में ठन्डा पानी, लेकिन जाड़े के दिनों में भी पहली बार तो गुनगुना पानी पड़ेगा फिर दुबारा आवश्यकता होने पर ठंडा पानी ही डाला जायेगा, पानी डाल कर उसको फिर मथो, खूब मथो, जब झाग ऊपर आ जायें तो

उन झागों को ठंडे पानी में रखती जाओ जब झाग आना बन्द हो जायें तो पानी में रक्खे हुये झाग हाथों से बटोर कर निकाल लो और किसी थाल में रखदो और हाथों से मिलाकर एक आध बार फेंट लो। यह मक्खन कहलाता है। जो बचा हुआ पतला दही है वह मट्ठा कहलाता है।

१४—खोवा (या मावा)

भैंस का दूध खोवा बनाने के लिये अच्छा रहेगा। दूध गरम करो, आंच तेज रक्खो और खूब गाढ़ा होने दो, गाढ़ा होते २ दूध जलने लगे, तो करछुल से उसे घोटते रहना चाहिये, ताकि गुठले न पड़ें, धीरे २ सब दूध जल कर सूख जावेगा। बस तभी उतार लो, वह खोवा कहलाता है, यह लुगदा सा बन जावेगा।

१५—निमिस

यह ज्यादातर जाड़े के दिनों में ही बनाई जाती है। विधी यह है कि भैंस का ताज़ा दूध लेकर गरम करो लेकिन मलाई मत पड़ने दो, ज्योंही मलाई पड़ने वाली हो, करछुल से दूध को चला दो। जब दूध आधा जल जावे, तो उसमें अन्दाज़ की शक्कर मिला दो और उतार लो, ऊपर से गुलाबजल में केशर घोटकर डाल दो, फिर किसी बरतन में रखकर ओस में टांग दो या ऊँची जगह रखदो। सुबह फिर कढाई में उलट लो और खूब मथो और खूब झाग बनने दो, उन झागों को अलग इकठ्ठा करती जाओ। यह "निमिस" है। इसमें कतरी हुई मेवा और इलायची के दाने भी शक्कर के साथ डाल सकती हो।

१६—कुलफी

पहले दूध की रबडी बनालो और कतरी हुई मेवा, इलायची के दाने, गुलाब जल, केशर, शक्कर आदि डालदो। रबड़ी तैयार हो जाये, तो उतार लो और कुलफी के साँचों में भर दो, ऊपर तक न भरो, बल्कि एक अंगुल कम भरो, क्योंकि जमने से कुलफी फूलती है। कुलफी के साँचे टीन के बने बनाये मिलते हैं। कुलफी के सांचों में भर कर ढकने लगा दो और हर एक ढकने के कोनों पर कड़ी सानी हुई मैदा लगादो, जिससे कि ढक्कन खुल न सके फिर किसी मटके में पानी की बरफ के बड़े २ टुकड़े करके डालदो और ऊपर से कुलफियां रखदो। बरफ काफी होनी चाहिये। ऊपर से नमक और सोडा (पाव सेर दूध की रबडी हो, तो पाव भर नमक और पाव भर सोडा और ६ या १० सेर बरफ) डालदो फिर मटके को ढक दो और एक कम्बल के टुकड़े से चारों तरफसें खूब लपेट दो। लगभग दो घन्टे में कुलफी जम जावेगी। कुलफी निकाल कर देखो, यदि हिलाने से बजती हो, तो समझो कि नहीं जमी और यदि न बजे, तो समझो कि जम गई। फिर कुलफी निकाल कर चाकूसे मैदा काट कर ढकना खोल लो और दानों हाथों में कुलफी के साँचे को रगड़ कर साँचेमें से कुलफी निकाल लो

दूध के विषय में मैं अब तुम्हे काफ़ी बता चुकी हूँ। दूध से अनेकानेक प्रकार की चीजें बनती हैं, जैसा कि ऊपर लिखा गया है। दूध से जो मिठाईयाँ बनती है, वह तो मैं फिर कभी बताऊंगी घी भी दूध का ही बनता है। मैंने ऊपर मक्खन निकालने की विधि बताई है। मक्खन एक प्रकार का घी ही तो होता है, उस मक्खन को दही घी के रूप में परिवर्तित कर लेते हैं, इसका पूर्ण

विवरण देने की यहाँ आवश्यकता नहीं, क्योंकि यह ऐसी वस्तु नहीं, जो घरों में ही बनाकर काम में लाई जाय। घी तो ज्यादातर बाज़ार से ही लिया जाता है। लेकिन हां घर का तैय्यार किया हुआ घी अत्यन्त उत्तम होता है। घर पर ही तैयार करना हो, तो मक्खन का तैयार करलो।

उपरोक्त रीत्यानुसार ही दूध दही आदि का प्रयोग किया करो और दही वगैरा जो चीजें ऊपर लिखी हैं, वह तो घर में ही बना लिया करो, क्योंकि यह चीजें घर में ही अच्छी तैयार होती हैं। बाज़ार से यह चीजें अच्छी नहीं मिल सकतीं। घर के दूध दही से जो लाभ होते हैं, वह बाजारू दूध दही से नहीं होते, कारण यह है कि बाज़ार वालों का उद्देश्य तो धन कमाना होता है, चीज़ की उत्तमता की ओर लोग ध्यान नहीं देते और घर पर जो चीज़ तय्यार की जावेगी, उसमें सब बातों का ध्यान रक्खा जावेगा।

शेष कुशल है। आशा है तुम सब भी सकुशल होगी। सबसे मेरी यथायोग्य नमस्ते कहना। यहाँ भी सब तुम्हें याद करते हैं। पत्रोत्तर शीघ्र देना।

तुम्हारी बहन—" सुशीला "।

पन्द्रहवाँ परिच्छेद

शक्कर प्रकरण

प्रयाग।

प्रिय बहन मालती!

सस्नेह यथायोग्य! अब इस पत्र में मैं तुम्हें शक्कर या चीनी के विषय में लिखूँगी। यह हर एक घर में अत्यन्त उपयोगी वस्तु

है। अतः इसके विषय में लिखना अनिवार्य्य ही है। शक्कर की की कई चीज़ें भी बनती हैं। उनकी विधि भी बताऊंगी।

शक्कर या चीनी

शक्कर, चीनी, खांड, बूरा यह कई नामों से पुकारी जाती है, परन्तु इनमें पारस्परिक भेद भी हैं और यह भेद लोगों ने अपनी सुविधा के लिए बना लिये हैं। सब से बढ़िया वह शक्कर होती है, जो खाने में ज्यादा मीठी हो, साफ हो, कूड़ा करकट या किसी प्रकार की मिलावट न हो और सफेद हो। बाज़ार से ऐसी शक्कर भी मिलती है, जिसमें हड्डियां पीस कर मिलाई जाती हैं। इसलिये बाज़ार से देख कर अच्छी बढ़िया शक्कर मंगवानी चाहिये। चाय वगैरा के लिये दानेदार चीनी लोग अधिक प्रयोग करते हैं, कारण यह है कि वह साफ होती है।

१—चाशनी

कढ़ाही को खूब साफ कर के और धो कर चूल्हे पर रख दो और उसमें चार सेर शक्कर डाल दो और फिर ऊपर से सेर भर पानी भी डाल दो और दोनों को मिला कर शरबत सा बना दो। इस समय आंच तेज रक्खो और सेर भर पानी में छटांक भर दूध मिला कर रख लो और उस के पांच बराबर हिस्से कर लो। जब कढ़ाही में एक उबाल आ जाये तो एक हिस्सा दूध मिला पानी उसमें डाल दो और करछुली से चला दो। ऐसा करने से शक्कर का मैल ऊपर आजायेगा। उस मैल को झरने से उतार कर अलग किसी बरतन में रखदो। अब आँच भी कुछ कम कर दो।

फिर दूसरा उबाल आने पर दूसरा हिस्सा दूध मिला पानी डाल दो और जो मैल ऊपर आ जाये उसे निकालकर अलग बरतन में रखदो। इसी प्रकार तीन बार फिर करो। यही चाशनी कहलाती है।

चाशनी के कई भेद होते हैं एकतारा, दो तारा, तीनतारा आदि २ जैसी चाहो बनालो।

चाशनी के भेद और पहिचान

पाँच उबाल आने पर जैसा कि ऊपर लिखा गया है, चाशनी तैयार हो जाती है। वह पतली चाशनी कहलाती है। अब यदि वही चाशनी चूल्हे पर रखी रहे और अधिक समय तक पकाई जाये तो पहली अवस्था 'एकतारा' चाशनी की होगी। पहिचान यह है कि जब कुछ गाढ़ी चाशनी हो जाये तो उसकी बंद निकाल कर अंगूठे पर रक्खो और उंगली उस पर रख कर उठाओ तो उङ्गली और अंगूठे के बीच में एक तारसा बंध जा येग, वही एक तारा चाशनी कहलायेगी। फिर कुछ देर बाद इसी तरह देखो तो दो तार बंधते हुए दिखाई देंगे। फिर कुछ देर बाद तीन तार दिखाई देंगे। जितने तार की बनानी हो बनाई जा सकती है। अन्त में अवस्था ऐसी हो जायगी कि तार नहीं बधेंगे और एकही मोटासा तार मालुम होगा। वह 'गुच्छेदार' अवस्था कहलती है। मिश्री आदि बनाने में यही काम में आती है। यह सब अवस्थायें ध्यान में रहनी चाहिये। इससे भी बाद की अवस्था अर्थात् अन्तिम अवस्था ऐसी होगी कि चाशनी की गोलियां बंधने लगेंगी और इसके बाद चाशनी काफी सख्त हो जायगी। यह अन्तिम अवस्था रेवड़ी बनाने के काम में आती है। आँच का ध्यान रखना चाहिये। चाशनी बनाते समय आँच तेज नहीं होनी चहिये। चाशनी प्रायः

प्रत्येक मिठाई में काम आती है अत: इसे समझ लेने से आगे सुविधा हो जायगी।

२—इलायचीदाना।

बड़ी इलायची के दाने लेकर साफ कर लो फिर कढ़ाही में उन्हें गरम करो फिर गुच्छेदार चाशनी (जो कि ऊपर बताई जा चुकी है) में से एक चम्मच चाशनी लेकर कढ़ाही में डालो और किसी कपड़े का गोला सा बना कर उससे कढ़ाही में दाने और चाशनी को मिलाओ और जब दानों पर चाशनी चढ़ जाये और दाने जरा बड़े हो जायें अर्थात् काली मिर्च के समान, तो गुच्छेदार चाशनी को कुछ और गाढ़ी करके ऊपर से चाशनी छोड़ो और कढ़ाई को इधर उधर चारों तरफ घुमाते रहो ताकि दाने लुढ़कते रहें। जितने बड़े दाने करने हों करलो।

इसी विधि से बादाम, पिस्ता, अखरोट आदि के दाने भी बन सकते हैं।

३—मिश्री।

सफेद बढ़िया शक्कर की चाशनी तैयार करो। गुच्छे दार अवस्था होने पर कढ़ाही उतार लो और किसी लकड़ी के घोटने से खूब घोटो। जब सूखने लगे तो कुन्जों में भर कर रख दो। कुन्जे मिश्री के लिये बने बनाये सांचे होते हैं जो बाजार में मिलते हैं। यदि कुन्जे न बनाना हो तो थाली में घी चुपड़ कर उसमें चाशनी उडेल दो और उसे कम्बल या टाट के टुकड़े से ढक दो। रात भर यूं ही रक्खी रहने दो। सुबह निकाल लो।

४—कन्द ।

कच्ची चिनी की दो तारा चाशनी बना लो फिर उस चाशनी को कन्द बनाने के सांचों में भर कर रख दो। रात भर रखा रहने दो सुबह सांचों में से निकाल लो। और हवा में सुखा लो।

५—ओला ।

उपरोक्त रीति से कन्द बना लो। यदि सख गये हों तो पीस कर कुछ गुलाब के इत्र की बूंदें उसमें डाल दो और फिर पानी की पुट देकर हाथों से उसके लड्डु बाँदलो और हवा में सुखा लो।

६—बताशे ।

पहले किसी बरतन में रीठी भिगो दो, जब फूल जाये तो उसे खूब मल कर धो डालो और फिर छान कर उसका पानी रखलो, इसके बाद चाशनी तैयार करो जब चाशनी की गोलियाँ सी बंधने लगें और चाशनी फूलने लगे तो उसमें रीठी का पानी डालदो फिर एक सफेद मोटा कपड़ा बिछालो और उस पर लकड़ी के फरमे से बताशे टपकालो (बताशों के लिये लकड़ी का फरमा बनाया जाता है और बना बनाया भी मिलता है) बताशे सूख जायें तो उठालो, छोटे बड़े हर प्रकार के बताशे इसी विधि से बन सकते हैं ।

७—रेवड़ी ।

रेवड़ी की चाशनी ऊपर बता चुकी हूँ वैसी हीं चाशनी तय्यार करलो, चाशनी तैयार करते

समय उसमें थोड़ीसी फिटकरी भी पीस कर डालदो. जब चाशनी कड़ाकेदार हो जावे तो किसी बरतन में घी चुपड़ कर चाशनी उसमें उढ़ेल दो उस बरतन को गीले कपड़े की गद्दी पर रक्खो, जब चाशनी ठंडी होने लगे तो हाथों में घी चुपड़ कर चाशनी का लौंदा उठालो और खूंटी पर लटका कर उसे खींचो, बार बार खींचो और खूंटी पर लटकाओ, जब सख्ती और सफेदी आजाये तो आधी इंच मोटी उसकी बत्तियाँ बना कर चाकू से काटलो और उसके टुकड़े करके रखलो, जितनी बड़ी रेवड़ी बनानी हों उतने बडे टुकड़े काटलो, फिर कड़ाही में सफेद तिल भून लो और चाशनी के टुकड़े उसमें डालदो साथ ही कुछ बूँदें गुलाब के इत्र की भी डालदो और कपड़े की गद्दी से कढ़ाही में सब को मिला कर चलाओ, जब सब तिल चिपट जायें (इस समय कढ़ाही गरम रहे परन्तु आँच न हो, बहुत मन्दी हो तो हानी नहीं) तो उतार लो, रेवड़ी तैयार हो जायेंगी।

८—खाँड़ के खिलौने।

ऐसे खिलोनों के भी बने बनाये साँचे बाजार में तैयार मिलते हैं, वह लकड़ी के होते हैं उन्हें लाकर साफ करके व धोकर पौंछ कर रखलो और थाली में खड़े बल रखदो, फिर सफेद शक्कर की चाशनी बना कर उन साँचों में भरदो [चाशनी उस समय उतारो जब गोलियां सी बनने लगें] सूख जाये तो सांचों में से निकाल लो।

९—बूरा या रवा।

यह लड्डु वगैरा में डालने के काम आता है इससे चीज स्वादिष्ट हो जाती है, इसके बनाने की विधि यह है कि शक्कर की

गुच्छेदार चाशनी बना कर उतार लो और घोटनी से उसे खूब घोटो जब सूखने लगे तो किसी लोटे के पैंदे से उसे रगड़ दो, रवां खिल जायेंगे और नन्हे नन्हे दाने हो जायेंगे।

१०—पट्टी या गजक

रेवड़ी की भाँति शक्कर की चाशनी बनालो (चाशनी में फिटकरी भी डालो) जब सूखने पर आये तो किसी थाल में घी चुपड़ कर चाशनी उलट लो, थाल गीले कपड़े की गद्दी पर रक्खो, जब चाशनी ठंडी होने लगे तो किसी तख्ते पर उसकी पतली २ पट्टियाँ बेललो और फिर भुने हुए तिल उन पट्टियों में चारों ओर चिपका दो।

११—कंगना और गट्टे

फिटकरी डाल कर रेवड़ी की चाशनी के समान चाशनी बनालो, फिर हाथों में घी चुपड़ कर चाशनी का लौंदा उठालो, जितना मोटा रखना हो उतनी ही मोटी बत्तियाँ सी बनालो, फिर चाकू से काट कर उनके टुकड़े करलो, यह गट्टे कहलाते हैं। यदि कंगना बनना हो तो चाशनी की बत्ती को मत काटो और गोल गोल चक्कर से बना डालो या जिस प्रकार के कंगना बनाना हो उसी तरह से मरोड़ कर बनालो।

शक्कर की कई चीज़ें मैंने तुमको बतादी हैं, यही काफी हैं। शेष फिर।

— तुम्हारी बहन सुशीला।

सोलहवाँ परिच्छेद

पापड़ और बरी

प्रयाग ।

प्रिय बहन मालती ।

सस्नेह यथायोग्य ! इस पत्र में मैं तुम्हे पापड़ बनाने की विधि बताऊंगी । यह भी घरों में नित्य की नहीं, तो साधारण अवसरों तक में भी काम आने की चीज़ है। पापड़ भी कई प्रकार के बनते हैं ।

१—उड़द की दाल के पापड़

बिना छिलके की उड़द की दाल बारीक पिसवा लो जैसे आटा पीसा जाता है । कुछ देर पहले ज़ीरा पानी में भिगो कर रखदो । फिर उड़द की दाल के आटे में सेर पीछे ढाई तोला पिसा नमक, ढाई तोला काली मिर्च,दो माशे हींग,एक तोला सोड़ा (पापड़का) और दो तोला ज़ीरा (पानी में भीगा हुआ) मिला कर दही के पानी में सान लो । खूब कड़ा सानो फिर उसे सिल पर रक्खो और कूटो, जब खूब मुलायम हो जावे तो छोटी२ लोई बनाकर पतले २ पापड़ बेल लो । और धूप में सुखालो , बेलते समय घी का हाथ भी लगाती जावो।

मूंग की दाल के पापड़ भी इसी प्रकार ही बनेंगे । चने के पापड़भी इस विधी से बनते हैं किन्तु उसमें चने के आटे (बेसन) के साथ उड़द का आटा भी मिला लिया जाता है । इसमें अजवायन भी डालते हैं ।

२—साबूदाने का पापड़।

साबूदाने को गरम पानी में उबालो, उबालते समय चम्मच से चलाती रहो, जब गाढ़ा हो जावे तो अन्दाज़ से नमक मिर्च और ज़ीरा पीस कर डालदो। फिर किसी थाली में घी चुपड़ कर चम्मच से साबूदाना जगह जगह टपका कर फैला दो और धूप में सुखा लो।

३—आलू के पापड़।

बड़े २ और मोटे २ आलू उबाल लो, फिर उनके छिलके उतार कर एक २ आलू में अन्दाज़ का नमक, मिर्च, ज़ीरा मिला कर गरम गरम ही पीसलो और वेल लो और हवा में सुखा लो। हर एक आलू को इस प्रकार करो। इस में दो तीन व्यक्तियों को जरूरत होती है।

बड़िया।

२—उड़द की दाल और पेठे की बरी (बड़ी)

उड़द की दाल की बारीक पिट्ठी पीस लो, थोड़ी हींग भी पीस कर मिलादो और किसी पत्थर या मिट्टी के बरतन में रख दो। जब फूल जावे और खट्टा हो जावे, अर्थात् दो एक दिन बाद उसे फेंटलो फिर उस में पेठे के लच्छे और अदरक के टुकड़े मिलादो, फिर अन्दाज़ से मिर्च गरम मसाला, धनिया पीस कर मिलादो फिर किसी थाली में घी चुपड़ कर बड़ी बड़ी बरियाँ तोड़ लो और धूप में सुखा लो।

२—आलू की बरी।

बड़े २ मोटे २ आलू उबाल कर व छिलका उतार कर बारीक पीस लो फिर उस में लौंग, इलायची, दालचीनी, अदरक के टुकड़े, सब को पीसकर मिलादो (अदरक मत पीसो बारीक करके डाल दो) साथ ही खट्टा दही भी थोड़ा सा डाल दो, फिर उसे खूब फैंट कर उसकी बरियाँ बनालो (उपरोक्त विधि से) और सुखालो।

३—दही की बरी।

बढ़िया गाढ़ा दही लेकर किसी कपड़े में बाँध कर खूँटी से लटका दो। छै सात घंटे बाद उतार लो, उसका पानी निकल गया होगा, फिर भी उसे निचोड़ लो ताकि बिलकुल पानी न रहे फिर उसे घी में भून लो। फिर उसमें हींग, धनिया, गरम मसाला पीस कर मिला लो और खूब फैंटो तत्पश्चात् बरियाँ तोड़ कर सुखालो।

४—गोभी की बरी।

गोभी के फूल के बारीक टुकड़े करके पानी में उबाल लो, फिर उसका पानी निकाल कर उसमें हींग, जीरा, गरम मसाला मिला कर बारीक पीसलो और किसी मिट्टी या पत्थर के बरतन में दो एक दिन तक रखा रहने दो। फिर उसे खूब फैंट कर उसकी बरियाँ बनालो और सुखालो।

५—मूली, मूंग, चने आदी की बरी।

इसी प्रकार मूली की बरी, मूंग की बरी, चने की बरी

आदि २ कई प्रकार की बरियाँ बन सकती हैं। पापड़ भी इसी प्रकार कई तरह के बन सकते हैं। अपनी इच्छानुसार एक वस्तु कई प्रकार से बनाई जा सक्ती है। आज कल चावल के पापड़ भी बहुत प्रयोग में लाये जाते हैं। चावल के पापड़ों की विधी उपरोक्त विधि के अनुसार ही है। शेष फिर।

—तुम्हारी बहिन—सुशीला।

सतरहवां परिच्छेद।

अचार, मुरब्बा, चटनी प्रकरण।

प्रयाग।

प्रिय बहन मालती!

सप्रेम नमस्ते! इस पत्र में, मैं तुम्हें अचार मुरब्बे बनाने की विधि बतातीं हूँ—

(क) अचार।

१—आम का अचार।

बड़े २ गूदेदार कच्चे आम लेकर कुछ देर पानी में भिगोये रक्खो, फिर उन्हे खूब धोलो, और हर एक आम के ऊपर की ढेपी चाकू से काट दो, फिर सरोते से चार चार फांक कर लो, परन्तु टुकड़े अलग मत करो, जुड़े रहने दो, लेकिन गुठली निकाल दो। इसके बाद अन्दाज़ से हींग, सौंफ, मंगरैला हल्दी, मेथी, मिर्च, राई सबको घी में भून कर बारीक पीस कर

आमों की फांकों मे भर दो, साथ ही नमक भी भर दो, नमक बारीक करने की जरूरत नहीं, दरदरा होना चाहिये। इसका अन्दाज यह है कि यदि सौ आम हों, तो दस आमों की तोल के बराबर नमक लगता है, मसाला भी तेल में सान कर भरा जाना चाहिये। फिर किसी बरतन में थोड़ी हींग (पिसी हुई) डाल कर सब आम ठसाठस भर दो और ऊपर से शुद्ध सरसों का तेल भर दो, तेल आमों से दो अंगुल ऊपर रहना चाहिये। जब तेल कम हो जाये, तो फिर भर दो और बरतन रोजाना मुँह खोल कर धूप में रक्खो। यह अचार कई महिने तक रहता है।

२—आम का सूखा अचार।

उपरोक्त विधि से आमों की फांक काट लो और उनमें मसाला व नमक (सेर पीछे साढ़े तीन छटांक) भी उपरोक्त रीति से भर दो, फिर किसी बरतन में सेर पीछे पाव भर तेल डाल दो और धूप में रख दो।

३—आम का मीठा अचार।

बड़े बड़े गूदेदार आम लेकर भिगोदो कुछ घन्टों के बाद धोकर साफ कर लो और आमों का छिलका उतार कर उसके छोटे छोटे टुकड़े काट लो और गुठली निकाल कर फेंक दो फिर उपरोक्त मसाला (भूना हुआ) व नमक (पांच सेर फांकों के हिसाब से आधपाव नमक) पीस कर फांकों में मिला दो और मिट्टी के बरतन में रख दो फिर चार-पाँच दिन तक धूप में रखे रहने के बाद ऊपर से पांच सेर फाँकों के हिसाब से दस सेर गुड़ या चीनी की तीन तारा चाशनी डाल दो और फिर कुछ दिन तक धूप में रक्खो।

४—खरबूजे का अचार।

कच्चे खरबूज़ों का अचार होता है। विधि उपरोक्त ही है। इसमें नमक व अन्य मसालों के साथ ही शक्कर और अमचूर भी मिला दो।

५—छुहारे का अचार।

बढ़िया छुहारे लेकर उबाल दो उबाल आने पर उतार लो और खड़े बल हर एक छुहारे को बीच में से चीर कर उसका बीज निकाल दो। फिर सवा सेर छुहारे के हिसाब से आधपाव अदरक के लच्छे, पावभर किशमिश और घी में भनी हुई काली मिर्च, जीरा, अमचूर, छोटी इलायची के दाने (यह मसाला बारीक पीस लो) इन सब को मिला कर छुहारे में भर दो और तागे से छुहारों को बाँध कर किसी बरतन में भर दो ऊपर से पाव भर नमक और आध सेर शक्कर डाल दो साथ ही ऊपर से पाँच सेर बढ़िया नीबू का रस भी डाल दो और बरतन को ढक कर धूप में रक्खो। १५ या २० दिन बाद अचार तैयार हो जावेगा।

६—नीबू का अचार।

आम की तरह बढ़िया कागज़ी नीबू लेकर उनकी चार फाँक कर लो फिर नमक (सौ नीबू हों तो बीस नीबू की तोल के बराबर) ज़ीरा, काली मिर्च, हींग, छोटी पीपल, सोंठ वगैरह सब को दरदरा पीस कर नीबू की फाँकों में भर दो और तागे से हर एक को बाँध दो और किसी शीशे या चीनी के बरतन में भर

आमों की फांकों मे भर दो, साथ ही नमक भी भर दो, नमक बारीक करने की जरूरत नहीं, दरदरा होना चाहिये। इसका अन्दाज़ यह है कि यदि सौ आम हों, तो दस आमों की तोल के बराबर नमक लगता है, मसाला भी तेल में सान कर भरा जाना चाहिये। फिर किसी बरतन में थोड़ी हींग (पिसी हुई) डाल कर सब आम ठसाठस भर दो और ऊपर से शुद्ध सरसों का तेल भर दो, तेल आमों से दो अंगुल ऊपर रहना चाहिये। जब तेल कम हो जाये, तो फिर भर दो और बरतन रोजाना मुँह खोल कर धूप में रक्खो। यह अचार कई महिने तक रहता है।

२—आम का सूखा अचार।

उपरोक्त विधि से आमों की फांक काट लो और उनमें मसाला व नमक (सेर पीछे साढ़े तीन छटांक) भी उपरोक्त रीति से भर दो, फिर किसी बरतन में सेर पीछे पाव भर तेल डाल दो और धूप में रख दो।

३—आम का मीठा अचार।

बड़े बड़े गूदेदार आम लेकर भिगोदो कुछ घन्टों के बाद धोकर साफ कर लो और आमों का छिलका उतार कर उसके छोटे छोटे टुकड़े काट लो और गुठली निकाल कर फेंक दो फिर उपरोक्त मसाला (भूना हुआ) व नमक (पांच सेर फांकों के हिसाब से आधपाव नमक) पीस कर फांकों में मिला दो और मिट्टी के बरतन में रख दो फिर चार-पाँच दिन तक धूप में रखे रहने के बाद ऊपर से पांच सेर फाँकों के हिसाब से दस सेर गुड़ या चीनी की तीन तारा चाशनी डाल दो और फिर कुछ दिन तक धूप में रक्खो।

४—खरबूजे का अचार।

कच्चे खरबूज़ों का अचार होता है। विधि उपरोक्त ही है। इसमें नमक व अन्य मसालों के साथ ही शक्कर और अमचूर भी मिला दो।

५—छुहारे का अचार।

बढ़िया छुहारे लेकर उबाल दो उबाल आने पर उतार लो और खड़े बल हर एक छुहारे को बीच में से चीर कर उसका बीज निकाल दो। फिर सवा सेर छुहारे के हिसाब से आधपाव अदरक के लच्छे, पावभर किशमिश और घी में भनी हुई काली मिर्च, जीरा, अमचूर, छोटी इलायची के दाने (यह मसाला बारीक पीस लो) इन सब को मिला कर छुहारे में भर दो और तागे से छुहारों को बाँध कर किसी बरतन में भर दो ऊपर से पाव भर नमक और आध सेर शक्कर डाल दो साथ ही ऊपर से पाँच सेर बढ़िया नीबू का रस भी डाल दो और बरतन को ढक कर धूप में रक्खो। १५ या २० दिन बाद अचार तैयार हो जावेगा।

६—नीबू का अचार।

आम की तरह बढ़िया कागज़ी नीबू लेकर उनकी चार फाँक कर लो फिर नमक (सौ नीबू हों तो बीस नीबू की तोल के बराबर) ज़ीरा, काली मिर्च, हींग, छोटी पीपल, सोंठ वगैरह सब को दरदरा पीस कर नीबू की फाँकों में भर दो और तागे से हर एक को बाँध दो और किसी शीशे या चीनी के बरतन में भर

दो ऊपर से १५ या २० नीबू का रस निचोड़ दो (रस छान कर निचोड़ना चाहिये) फिर कुछ दिन रोज़ाना धूप में रक्खो।

७—नीबू का मीठा अचार।

सेर भर बढ़िया कागज़ी नीबू लेकर उनका छिलका रगड़ रगड़ कर उतारलो और फिर उनमें सींक से कई छेद करदो अर्थात् गोद दो, फिर उपरोक्त मसाला उनमें लपेट दो ऊपर से पाव भर गुड़ के छोटे छोटे टुकड़े करके डालदो और बरतन को ढक कर रखदो और कुछ रोज़ लगातार धूप में रक्खो, नमक भी सेर पीछे पाव भर ही होना चाहिये।

यदि तेल का आचार बनाना हो तो गुड़ के बजाय सरसों का तेल डालदो।

८—मिर्च का अचार।

बड़ी २ मोटी २ हरी मिर्च लेकर बीच में से चीर लो और उनमें नमक व मसाला (वही जो आम के अचार में लिखा है) पीस कर भरदो फिर सब मिर्चों को खड़े बल किसी बरतन में रख दो ऊपर से सरसों का तेल भर दो और कुछ दिन तक धूप में रक्खो।

९—लसोड़े का अचार।

लसोड़े पानी में उबाल लो और उनकी ढपनी उतार कर फैंक दो, फिर उन्हें बीच में से चीर कर उनके बीज निकाल दो और उनमें नमक व मसाला (जो आम के अचार में लिखा है) पीस कर भर दो फिर किसी बरतन में थोड़ी पिसी हुई हींग

बुरक कर लसोड़े भर दो ऊपर से सरसों का तेल डाल दो और धूप में कुछ दिन तक रक्खो, पंद्रह दिन में अचार बन जायेगा।

इसी प्रकार आंवला, आलूबुखारा, सूरन, मूली आदि का अचार बनता है, अदरक, मुनक्का, किशमिश, आलू नारंगी आदि कई ढङ्ग के आचार होते हैं, रीतियाँ उपरोक्त ही हैं।

१०—पानी का अचार।

आलू, गाजर आदि के पानी के अचार बनते हैं, यह तरकारियाँ उबाल कर छील ली जाती हैं, फिर हींग, नमक, मिर्च, राई, हल्दी सब को पीस कर तरकारी में मिला कर बरतन में डालदी जाती हैं और ऊपर से इच्छानुसार पानी डाल देते हैं। मसाला पानी के अन्दाज़ से रक्खा जाता है।

सावधानी।

अचार बनाने में कई बातों की ओर ध्यान देना पड़ता है।

१—फल, तरकारी आदि सड़ी गली या चोट खाई हुई न हो, वरना वह टिकाऊ नहीं होती।

२—गन्दगी से अचार नहीं बनाना चाहिये।

३—तेल, मसाले, शक्कर गुड़ वगैरह साफ और ताज़ा और शुद्ध होने चाहियें।

४—बरतन चीनी मिट्टी या शीशे का होना चाहिये, जिसमें ढक कर अचार रक्खा जावे। बरतन को खूब साफ कर लेना चाहिये। मट्टी के बरतन में यदि तेल का अचार रखना हो तो उसमें पहले से तेल डाल कर उसे पुष्ट बना लेना चाहिये।

तेल का अचार बनाते समय जिस समय अचार बरतन में भरो उससे पूर्व कुछ हींग पीसकर उस बरतन में बुरक दो।

५–आचार के बरतन में हाथ नहीं डालना चाहिये, ऐसा करने से अचार बिगड़ जाता है, किसी चम्मच या चिमटे को खूब साफ़ करके उससे निकालना चाहिये। तेल के अचार में पानी के छींटे नहीं पड़ें।

(ख) मुरब्बा।

१—आम का मुरब्बा।

कलमी आम पानी में भिगोदो फिर साफ़ करके धोकर चाकू से आमों का छिलका उतार लो और गुठली निकाल दो और बड़े बड़े टुकड़े काटलो फिर उन्हें सींक से गोद कर चूने के पानी में भिगोदो (तीन सेर गूदा हो तो पाँच सेर चूने का पानी होना चाहिये) पन्द्रह बीस मिनट बाद चूने के पानी से निकाल कर गूदे को साफ़ पानी से धोलो, फिर गूदे से दुगनी शक्कर का एकतारा चाशनी बनाओ और उसमें आम की फाँकें डालदो, जब चाशनी गाढ़ी हो जावे तो चूल्हे से उतारलो और ठंडा करलो, फिर उसमें केशर और छोटी इलायची के दाने पीस कर मिला दो और शीशे के बरतन में रखदो।

२–आँवले का मुरब्बा।

जितना बड़ा आँवला मिल सके उतना बड़ा लेकर सींक से गोद दो और फिर किसी बर्तन में पानी भरकर उसमें डाल दो, रोज़ाना पानी बदलते हुये तीन दिन तक रक्खो (अगर पानी

में कुछ चूना मिला दिया जावे तो अच्छा है, चौथे दिन यदि कोई सड़ा गला आँवला हो तो निकाल दो और फिर उन्हें उबाल लो, एक उबाल आने पर उतार लो और पानी निथार लो, जितने आँवले हों उतनी ही तोल की शक्कर की दोतारा चाशनी बनालो और उसमें आँवले डाल कर मन्दी आँच से पकाओ, जब चाशनी गाढ़ी हो जावे तो उतार लो और उसमें केशर और छोटी इलयची के दाने (यदि चाहो तो काली मिर्च भी) पीस कर मिला दो फिर शीशे व मिट्टी के बर्तन में भर कर ढक कर रखदो ।

३—सुपारी का मुरब्बा ।

हरी सुपारी को लेकर छीललो, फिर सेर पीछे सात सेर पानी में दो तोला चूना, १ तोला सुहागा मिला कर सुपारी डाल दो और उबालो (पहले पानी उबालो जब उबलने लगे तब सुपारी डालो) दो तीन उबाल आने पर चूल्हे से उतारलो और एक दिन इसी प्रकार रहने दो,दूसरे दिन पानी निथारकर सींक से सुपारियों को गोदो फिर पानी में चूना मिला कर सुपारियाँ आग पर पकाओ, दो तीन पहर बाद उतार लो और पानी निथार लो, फिर सेर पीछे दो सेर शक्कर की एकतारा चाशनी बनालो और उसमें सुपारियाँ डाल दो साथ ही थोड़ा नीबू का रस भी छान कर डाल दो, चाशनी गाढ़ी हो जावे तो उतार कर ठण्डी करलो और ऊपर से गुलाबजल में केशर पीस कर और छोटी इलायची के दाने मिला कर किसी शीशे के बर्तन में रख दो ।

४--बाँस का मुरब्बा।

कच्चे बाँस के मुलायम अँखुवे को छील कर उसकी छोटी छोटी गड़ेरियाँ काट लो और उन्हें सींक से गोद दो फिर सेर भर गड़ेरियाँ हों तो दो सेर पानी में पाँच माशे नमक और एक तोला कलमी शोरा मिला कर उबालो और बाँस की गड़ेरियाँ उसमें डाल दो, जब गलने लगे तो उतार लो और उन्हें साफ पानी से धोकर पानी निथार लो, फिर दुगनी शक्कर की एकतारा चाशनी में पकाओ और उपरोक्त विधि से तैयार करलो।

५--नीबू का मुरब्बा।

सेर भर ताज़ा बढ़िया नीबू लेकर छील लो और सींक से गोद लो, फिर दो सेर पानी में तोला भर चूना और तोला भर खड़िया मिट्टी मिला कर उस में नीबू डाल दो और आँच पर पकाओ, दो तीन उबाल आने पर उतार लो और ठण्डा करके पानी निचोड़ लो, फिर दो सेर शक्कर की दोतारा चाशनी बना कर उपरोक्त विधि से बना लो।

६—गाजर का मुरब्बा।

मोटी मोटी गाजर छीललो और उनके टुकड़े काटकर बीच की कड़ी रीढ़ निकाल दो, फिर सींक से गोद कर उबाल लो फिर सेर पीछे दो सेर शक्कर की चाशनी में पकाओ, दो उबाल आने पर उतार लो, साथ ही थोड़ा नीबू का रस भी डाल दो, फिर उपरोक्त विधि से बना लो।

७—सेव का मुरब्बा ।

यह आम के मुरब्बे की तरह बनेगा ।

८—पेठे का मुरब्बा ।

पेठे को छील कर उसके टुकड़े काटलो और भीतर के बीज निकाल दो, फिर गोद कर पानी में फिटकरी डाल कर उबालो फिर बराबर की शक्कर की दोतारा चाशनी बनाकर उसमें पकालो और उपरोक्त विधि से बनालो ।

९—फालसों का मुरब्बा ।

दो सेर पानी खौल कर उसमें सेर भर पके फालसे डालदो फिर उतार कर थाली से ढ़क कर रख दो, कुछ देर बाद फालसे निकाल कर ठण्डे पानी से धो लो, फिर साढ़े तीन सेर शक्कर की तीनतारा चाशनी बनाकर तैयार कर लो (उपरोक्त विधि से ही) ।

इसी प्रकार नाशपाती, करोंदा, कसेरू, कमरख, मूली, आलू आदि कई प्रकार के मुरब्बे बन सकते हैं । जो जैसा फल हो उसको वैसे ही फल के अनुसार उपरोक्त विधि से बना सकती हो । मुरब्बा लाभदायक एवं पुष्टिकर वस्तु है ।

(ग) चटनी ।

अब मैं चटनी बनाने की विधि भी बताती हूँ ।

१—आम की चटनी ।

साधारण ।

आम के गूदे में नमक, मिर्च, धनियां, पोदीना मिला कर

पीस लो, यह साधारण चटनी है।

मीठी।

पाँच सेर कच्चे आम लेकर, उन्हें छील कर गुठली निकाल कर लच्छे बनालो, फिर कपड़े में रख कर रस निचोड़लो, फिर उस रस में सेर भर शक्कर की दो तारा चाशनी बनाओ और उसमें लच्छे डालदो, फिर उसमें किशमिश, बादाम, छुहारे, इलायची के दाने, बारीक कतरी हुई अदरक, हींग, जीरा (पिसा हुआ) डाल दो, साथ ही पाव भर नमक भी डाल दो और ढक कर रख दो।

२—इमली की चटनी।

पकी इमली का छिलका उतार कर बीज निकाल लो, और फिर सेर भर इमली हो तो पावभर नीबू के रस केसाथ पीस लो और किसी चीनी के बरतन में रख दो फिर भुना हुआ ६ माशे ज़ीरा पीस कर डाल दो। फिर हींग, जीरा व लालमिर्च का बघार देकर उसे छौंक दो, और उसमें बड़ी इलायची के दाने, कालीमिर्च, लौंग, धनियां, लालमिर्च पीस कर मिला दो, साथ ही आधी छटांक नमक और आध सेर शक्कर भी डाल दो। जब सब चीजें मिलजायें तो किसी शीशे या चीनी के बरतन में भर कर रख दो। पाँच सात दिन धूप भी दिखा दो।

३—दही की चटनी।

ताज़ा दही को कपड़े में बाँध कर खूंटी पर लटका दो। जब पानी निथर जावे तो उतार कर फिर निचोड़ लो फिर उसमें

ज़ीरा (सफेद व काला) , काली मिर्च, छोटी इलायची के दाने मिला कर पीस लो, फिर गुलाबजल में केशर घोल कर मिलादो और ऊपर से नीबू का रस और अन्दाज़ का नमक भी मिलादो आध सेर दही में दो तोला नमक काफी होगा और तीन नीबू का रस।

४—टमाटर की चटनी।

सेर भर टमाटर लेकर हर एक के दो दो टुकड़े करलो और उन्हें उबालो। गल जाये तो उतार कर ठंडा कर लो और रस निचोड़ लो। उस रस को पकाओ, जब गाढ़ा हो जाये तो उसमें उतना ही ईख का सिरका मिला दो, साथ ही कुछ किशमिश बादाम, अदरक भी कतर कर डाल दो फिर १ छटांक लालमिर्च, १ छटांक शक्कर, तीन पाव पकी इमली का रस और १॥ छटांक नमक मिला दो और शीशे के बरतन में भर कर रख दो। दस पन्द्रह दिन धूप दिखा दो।

५—अमलतास की चटनी।

पके हुए अमलतास का आधपाव गूदा लो और आध सेर नीबू के रस में भिगो कर उसे रख दो। चार पांच दिन बाद किसी कपड़े में मसल मसल कर छान लो और शीशे के बरतन में डाल दो और उसमें छटाँक भर ईख का सिरका, छटांक भर सोंट, १ तोला सफेद व काला जीरा, तोला भर इलायची के दाने, छै माशे छोटी पीपल, आधी छटांक काली मिर्च, तीन माशे भुनी हुई हींग, इस मसाले को पीस कर मिला दो। साथही कुछ मुनक्का (बीज निकाले हुए) भी मिला दो। और तोला भर

नमक भी डाल दो। फिर सब को किसी शीशे के बरतन में रख कर रोजाना धूप में रक्खो। पन्द्रह बीस दिन बाद चटनी तय्यार हो जावेगी। यह दस्तावर होती है, इसलिये दो एक माशे से ज्यादा एक बार में नहीं खानी चाहिये।

६—खोवा की चटनी।

पावभर ताज़ा खोवा लेकर खूब भूनलो और फिर उतार कर ठण्डा करलो, फिर घी में सफेद जीरा, राई, काला ज़ीरा भून कर बारीक पीस लो और उसमें पावभर इमली का रस मिलादो साथ ही आध सेर शक्कर डाल दो और आग पर पकाओ। जब उबाल आजाये तो उसमें भूना हुआ खोवा और किशमिश डालदो साथ ही छोटी इलायची के दाने और कुछ काली मिर्च पीसकर डाल दो, ऊपर से गुलाबजल में घोटी हुई छै माशे केशर मिला दो और बरतन को ढक दो। कुछ देर तक पकने के बाद उतार लो और कुछ नींबू का रस उसमें डाल दो। और दो तोला पिसा हुआ नमक भी मिलादो।

फलों की चटनी या चाट भी बनाई जाती है, जैसे केले की, अमरूद की, सेव की, खीरे की इत्यादि। उसके लिये बस यही काफी होगा कि फलों को छील काट कर उसमें मसाला अन्दाज़ का मिला दिया जावे। जैसा स्वाद घटाना बढाना हो वैसा ही किया जा सकता है।

करौंदा, सूरन, आलू बुखारा आदि की भी पूर्वोक्त विधि से चटनी बनाई जा सकती है। चटनी स्वादिष्ट भी होती है और पाचक भी, अतएव प्रत्येक घर में चटनी, अचार, मुरब्बा का होना अनिवार्य है। अतिथि सत्कार में तो यह चीजें विशेषतया काम आती हैं। अब शेष फिर—

तुम्हारी बहिन—सुशीला।

अठारवाँ परिच्छेद

मिठाई या मीठा पकवान

प्रयाग

प्रिय बहिन मालती,

सस्नेह यथायोग्य ! मैं सब तरह से पाक की विधियां बता चुकी हूँ अब केवल पकवान बताना ही रह गया है, सो वह भी इस पत्र में बताये देती हूँ—

मिठाई

मिठाई मीठा पकवान कहलाता है। इस में चाशनी की खास बात है, चाशनी बनाने की विधि पहले बता ही चुकी हूँ।

१—जलेबी।

जलेबी के लिये पहले खमीर बना लेना आवश्यक है। खमीर बनाने की विधि यह है कि मैदा में पानी मिला कर खूब फेंटो और मटके में भर कर रख दो (जाडों में दिन में धूप में रखदो गर्मियों में रात में कोटरी में रख दो) गरमी में ठण्डा पानी और जाड़ों में गरम पानी इस्तैमाल करना चाहिये। खमीर में सेर पीछे छटांक भर बेसन भी फेंट कर मिला देते हैं, फिर सेर पीछे तीन सेर शक्कर की चाशनी तय्यार कर लेते हैं। चाशनी एकतारा रखो। फिर कढ़ाई में घी गरम करो जब खूब गरम हो जाये तो मिट्टी की कुल्हिया में खमीर भर कर और कुल्हिया की पेंदी में छेद करके गरम घी में गोल गोल जलेबी बनालो।

कुल्हिया के बजाय गाढ़े का कपडा भी प्रयोग करते हैं, किसी सीकचे से जलेबियाँ पलटती जाओ, जब सुर्ख हो जायें तो चाशनी मेंडाल दो । इसके लिये सेर मैदा पीछे दो सेर घी की आवश्यकता होती है ।

२—इमरती ।

उड़द की दाल की खूब महीन पिट्ठी पीस लो, फिर सेर पीछे १ तोला खाने का सौडा (Bicarbonate of Soda) मिलाकर खूब फेंटो, फिर सेर पीछे पांच सेर चीनी की एकतारा चाशनी बनालो फिर कढाही में घी गरम करो और एक छोटा मोटा खद्दर का कपड़ा लेकर उसमें पिट्ठी भून लो बीच में एक लोहे का छल्ला डाल दो और पेंदे में एक छेद कर लो अब उसकी छोटी गठरी सी बना कर उस की पतली धार घी में गिराओ और गोल गोल इमरतियां बनालो । उलट फेर कर खूब सेकलो जब सुर्ख होजायें तो चाशनी में डाल दो । इसमें घी प्रायः सेर पीछे दो सेर लगता है और चाशनी पांच सेर की लगाते हैं और तीन सेर की भी ।

३—गुलाबजामुन ।

सेर भर ताजा खोवा लेकर उसमें पानी का छीटा देते हुए खूब फेंटो, फिर उसमें छै माशे खाने का सोडा मिला दो और फिर सेर भर मैदा मिला कर फिर फेंटो । फेंटना खूब चाहिये फिर छोटी २ लोई लेकर गोल करलो और घी खौला कर उसमें डालद और सेको । जब सुर्ख हो जावे तो एकतारा चाशनी में डाल कर पाग लो (चार सेर शक्कर की चाशनी पहले ही बना-कर रखलो) ।

४—घेवर ।

सेर भर मैदा में छटांक भर घी मसल कर पानी डाल कर पतला कर लो और खूब फेंटो इतना कि तार बंधने लगे फिर घेवरदानी में घी गरम करो, (घेवरदानी बनी बनाई मोल बिकती है यदि न मिले तो चौरस पेंदे की पतीली पर अन्य बरतन लेकर उसके बाहर मिट्टी जमा कर लगादो और उसमें घी गरम करलो, वह एक बालिश्त ऊंची और एक बालिश्त चौड़ी होनी चाहिये) फिर बड़े चम्मच में घोला हुआ मैदा लेकर ऊपर से घेवरदानी में डालो घेवर बन जायगा उसे सेको लेकिन लाल मत होने दो जब सिक जाये तो निकालकर (एक मुड़े सीकचे से निकाल लो) दो तारा चाशनी में पाग लो, केसरिया बनाना हो तो फेंटते समय गुलाबजल में केशर घोट कर मिला दो फेंटना खूब चाहिये जितना अधिक फेंटा जायगा उतना अच्छा घेवर होगा ।

५—अनरसा ।

पुराने बढ़िया चावल को पहले भिगो कर रखो फिर सुखादो, सूख जाये तो दरदरा पिसवालो फिर सेर भर पिसे चावल में में आध सेर शक्कर मिला कर दही के पानी से कड़ा सान लो फिर छोटी छोटी लोई बनाकर (बताशे के समान) दोनों ओर पोस्त के दाने चिपकालो और पूरी के समान बेलकर घी में तललो ।

६—बालूसाही ।

सेर भर मैदा में डेढ़ पाव घी मसलो फिर दही के पानी से सान कर खूब मुक्के लगा २ कर गूंधो, फिर छोटी २ लोई (लग भग छटाँक भर की) लेकर गोल करलो और बीच में अंगूठे से

दबा दो, फिर गरम खोलते हुए घी में डाल कर सेको जब पक्क जाये और बादामी रंगत की हो जाये और घी में डूबने लगे तो उन्हें दोतारा चाशनी में पागलो और ऊपर से गुलाबजल छिड़क द

७—नुकती।

सेर भर बारीक बेसन को पानी डाल कर खूब फेंटो, फिर कढाही में घी गरम करो कौर एक झरना कढाई पर रख कर दूसरे हाथ से घोला हुआ बेसन झरने पर डालो और धीरे २ झरने को कढ़ाही पर पटको, नुकती टपक २ कर घी में गिरेगी अब उन्हें पकालो जब सब नुकती बन जायें, तो निकाल कर उन पर गुलाब जल में केशर घोट कर छिड़क दो फिर तीन सेर शक्कर की एक तारा चाशनी में पगालो।

८—बड़ी नुकती या अंगूर दाने।

धुली उड़द की दाल की पिट्ठी खूब बारीक पीसलो और खूब फेंट लो, फिर उसमें सेर पीछे आध पाव मैदा या चौरेठा (चांवलों का आटा) मिला कर फिर फेंटो और उपरोक्त विधि से नुकती बना कर पागलो, यह मूंग की दाल की भी बन सकती हैं।

९—मालपुआ।

पांच सेर आटे को छान कर (घर का पीसा आटा अधिक उत्तम रहेगा) साढ़े तीन सेर गुड़ के शरबत से सानलो (३॥ सेर गुड़ में चार सेर पानी मिलाओ) इसमें आध सेर

मीठा दही भा छानकर मिलादो साथ ही कुछ सौंफ, काली मिर्च, बड़ी इलायची के दाने भी पीस कर मिलादो, इसको घण्टा भर यूं ही रखा रहने दो फिर पानी का छींटा देकर मसल २ कर गूंधो, अब पूरी की तरह लोई बना कर घी में तललो, आंच मन्द होनी चाहिये।

१०—फेनी।

मैदा को पानी से सान कर रखदो कुछ देर बार मुक्के लगा २ कर गूंधो और गीले कपड़े से ढक कर रखदो, कुछ देर बाद पानी का छींटा देकर फिर गूंधो, मैदा कड़ी ही रहने दो पतली न होने पाये, फिर छोटी लोई बनाकर किसी थाली में घी डाल कर रखते जाओ, सब लोई बन जाय तो सींक से लोई में छेद करके सब लोई घी में डुबोदो, फिर हर एक लोई को लेकर उसकी बत्ती सी बनाते हुये खूब बढाओ और दौहराओ और परतें बनाओ अर्थात् खूब बढ़ाकर फिर दोहरा करलो और लपेट २ कर परतें बनाओ, जितनी बार हो सके ऐसा करो और फिर परत की हुई लिपटी हुई लोई को खौलते हुये गरम घी में सेकलो जब खूब सिक जाये तो निकाल लो, यदि मीठी बनानी हो तो चाशनी में पागलो, वरना ऐसे ही रहने दो।

११—शकरपारे।

सेर भर मैदा में पाव भर गरम घी का मोमन दे दो, साथ ही आध सेर मलाई पाव भर शक्कर तथा बादाम, इलायची के दाने, पिस्ते पीस कर मिलादो और दूध से कड़ा सान लो, फिर बड़ी लोई लेकर बेललो (खूब मोटी बेलो), फ़िर चाकू

से चौकोर टुकड़े काट और घी में तल लो, फिर ढाई सेर शक्कर की तीन तारा चाशनी में पागलो तत्पश्चात् गुलाबजल छिड़कदो।

१२—लच्छे या कद्दू कश।

कद्दू या लौकी को छील कर उसके लच्छे बनालो और उन्हें उबाल कर पानी निथार कर ठंडा करलो और शक्कर की एक-तारा चाशनी में पागलो, जब चाशनी में गोलियां बन्धने लगें तो उतार लो और ऊपर से दरदरी पिसी हुई मिश्रा और गुलाब का इत्र छिड़क दो।

१३—खजूर।

दो सेर मैदा में आध सेर घी मल लो और सेर भर शक्कर मिलादो फिर पानी से सांन कर खूब गूंध लो फिर पेड़े की शक्ल की लोई बना कर बीच में से दबा दो और घी में तललो।

१४—खाझा।

सेर पीछे पाव भर घी का मोमन देकर मैदा सानलो (दूध से सानो) और गूंधलो फिर छोटी २ लोई बना कर पूरी बेललो, अब पूरी के किनारों पर साटा लगाओ (साटा एक प्रकार की लेही होता है इसके बनाने की विधि यह है कि मैदा में सेर पीछे पाव भर घी का मोमन देकर मसलो और दूध से कड़ा सानकर पूरी बनालो और घी में तललो, फिर उनको बारीक पीसलो और फिर चलनी में छान कर सेर पीछे छटांक भर घी मिलालो और

पानी मिला कर पतला करलो, यह घुली हुई पतली चीज ('साटा' कहलाता है) साटा लगा कर पूरी की तरह करलो फिर बेल कर फिर साटा लगाओ इसी प्रकार तीन चार बार करो फिर उन्हें घी में तलकर एकतारा चाशनी में पागो।

१५—खुरमा ।

मैदा में सेर पीछे डेढ़ पाव घी का मोमन देकर सानलो, फिर कुछ देर बाद पानी का छींटा देकर पूरी के आटे के समान गूंधो फिर छोटी २ लोई बना कर पूरी बनालो और घी में तल लो और तीन तारा चाशनी में पागलो।

१६—गुझिया ।

गुझिया में कई चीजें भरी जाती हैं, इसका पूर इस प्रकार बनता है कि सूझी को सेर पीछे आध सेर घी में खूब भूनो, फिर उतार कर उसमें किशमिश, गोला, छोटी इलायची के दाने, दरदरी मिश्री, बादाम पिस्ता के टुकड़े और सेर पीछे तीन पाव मियाना खांड और यदि चाहो तो खूब भुना हुआ कुछ खोवा यह सब चीजें मिलालो, यही पूर कहलाता है और गुझिया में भरा जाता है, गुझिया बनाने की विधि यह है—मैदा में घी का मोमन देकर पूर्वोक्त रीति से गूंधकर छोटी २ पूरी बेललो और किनारों पर साटा लगा कर (साटा बनाने की विधि ऊपर लिखी गई है) पूर रख कर पूरी को दोहरा दो और फिर किनारों को गूंथ लो फिर घी में तललो।

१७—नानखताई ।

घी को गरम करके जमालो और फिर उसमें सेर पीछे सवा

सेर मैदा मिला कर सानलो और गूंथ लो, फिर उसकी छोटी २ लोई बनाकर पेड़े के समान बनालो और एक टीन के टुकड़े पर रखदो, टिकियों के बीच में कुछ जगह खाली रक्खो, उस टुकड़े को जलते हुये अंगारों पर रखदो, ऊपर एक थाली से ढक दो और थाली पर भी जलते अङ्गारे रखदो जब टिकिया फूल कर बादामी रंगत की हो जाये और फटने लगे तो उतार लो।

(ख) कई प्रकार के लड्डू ।

१—नुकती के लड्डू ।

नुकती बनाने की विधि ऊपर बतादी गई है, नुकती बना कर फिर लड्डू बांधलो।

२—बेसन के लड्डू ।

सेर भर बेसन में सेर भर घी मिला कर कढाई में भूनलो, जब खूब भुन जाये तो उतार कर ठंडा करलो और उसमें मिश्री के रवे, इलायची के दाने और काली मिर्च पीस कर मिलादो और लड्डू बांधलो।

३—मूंग के लड्डू ।

मूंग की दाल धोकर छिलका उतार कर खूब महीन पीसलो और बराबर के घी में भूनलो, सेर पीछे पाव भर खोवा भी घी में भून लो फिर दोनों को मिलालो, फिर तीन तारा चाशनी में डाल कर फेंट लो, जब गाढ़ी हो जावे तो बादाम, पिस्ता किशमिश इलायची के दाने मिलादो और फिर लड्डू बांधलो।

४—मोती चूर के लड्डू ।

इसकी विधि नुकती के लड्डू के समान ही है। इसकी नुकती ज्यादा महीन होती है बस यही अन्तर है। चाशनी भी इसकी कुछ कड़ी रक्खी जाती है।

५–उढ़द के लड्डू ।

यह मूंग के लड्डू के समान होते हैं, इनमें काली या सफेद मिर्च पीस कर भी डालते हैं।

६—दही के लड्डू ।

सेर भर ताज़ा मक्खन निकला दही लेकर कपड़े में बांधकर लटकादो और पानी निथार लो, जब बिल्कुल पानी न रहे तो एक बरतन में रखकर आध पाव बारीक अरारोट मिला कर दही के पानी से फेंटो और घी में उसकी नुकती तैय्यार करलो फिर चाशनी में पागलो और लड्डू बांध लो। इनमें इलायची के दाने व मेवा भी डालदो साथ ही गुलाबजल भी।

७—छेना के लड्डू ।

छेना फटे दूध का होता है। ताजे दूध को गरम करो और उसे नीबू के रस से फाड़ दो, फिर कपड़े में बांध कर लटकादो। सब पानी निकल जावे तो उसे पीस लो, फिर उसे फेंट कर उस की नुकती बनालो और एकतारा चाशनी में डुबोती जाओ। जब नुकती फूल जाये तो निकाल लो और गुलाबजल और छोटी इलायची के दाने छिड़क दो।

८—खोवा के लड्डू ।

सेर भर ताज़े खोवा में पाव भर अरारोट और सेर भर पिसा हुआ बादाम पानी से पतला करके मिलादो और खूब फेंटो फिर उसकी नुकती बनालो और दो सेर मिश्री की तीन तारा चाशनी में पागलो, साथ ही केशर गुलाबजल इलायची के दाने, मेवा आदि जो चाहो डालदो ।

९—दाल के लड्डू ।

सेर भर मैदा में सेर भर घी मिला कर खूब भूनो। भुन जावे, तो कढाई उतार लो और ठंडा करलो, फिर उसमें डेढ सेर दरदरी पिसी हुई मिश्री मिला कर रख दो ठंडा हो जावे, तो लड्डू बांधलो ।

इसी प्रकार अन्य भी कई प्रकार के लड्डू इन्हीं विधियों से बन सकते हैं ।

(ग) बरफी

१—कलाक़न्द ।

सेर भर खोवा छटांक भर घी में भूनलो, फिर डेढ़ सेर सफेद शक्कर का शर्बत बना कर व छानकर उसमें डालदो और मिलाकर पकाओ। जब चाशनी गाढ़ी हो जावे और गोली बंधने लगें तो उसमें छोटी इलायची के दाने भी मिलादो और घोटनी से उसे कढाही में ही घोटो। जब ठण्डी होने पर आवे तो थाल में घी चुपड़ कर डाल दो और जमा दो ।

२--खोवा की बरफी ।

सेर भर खोवा आध पाव घी में भूनलो, जब बादामी रंग का हो जाये, उतार कर टण्डा करलो फिर डेढ़ सेर शक्कर की तीन तारा चाशनी में उसको डालकर घोटनी से घोटो जब जमने लगे तो गुलाबजल व इलायची के दाने डालकर थाल में घी चुपड़ कर जमालो ऊपर से रवेदार शक्कर बुरक दो। केशरियाँ बनानी हो तो गुलाब जल में केशर घोटकर चाशनी में मिलादो।

३--पिस्ते की बरफी।

एक सेर पिस्ते भिगो कर छिलका उतार कर पीसलो, फिर पाव भर घी मं भून लो सुर्ख हो जाये तो उतार लो। डेढ़ सेर शक्कर की तोन तारा चाशनी में डालकर इसे घोटो साथ ही आध पाव ताजा खोवा भी मिलादो ऊपर से गुलाब जल भी छिड़क दो, फिर थाल में जमा लो, बादाम की बरफी भी इसी प्रकार बनेगी।

४—पेठे की बरफी ।

मोटे दल का पेठा लेकर काटलो ऊपर का छिलका उतार दो और अन्दर का गूदा और बीज़ भी निकाल दो फिर उन टुकड़ों के लच्छे बनालो फिर सेर पींछे सवा सेर शक्कर के शर्बत में उन लच्छों डालकर उबालो। जब पेठा गलजाये, तो उतार लो और पानी निथार लो। फिर दो सेर शक़र की तीन तारा चाशनी में उनको डालकर घोटो। गाढ़ी हो जाये तो उतार लो और गुलाब-जल डालदो, और जमालो सेव, नासपती की बरफी भी इसी प्रकार बनेगी।

५—सन्तरे की बरफी।

खूब पके मीठे सन्तरे छील कर फाँके अलग करलो, फाँकों का छिलका उतार लो और बीज निकाल कर फेक दो, फिर सेर भर गूदा हो तो तीन सेर दूध गरम करो जब आधा रह जाये तो सन्तरे का गूदा डालकर दूध का खोवा बनालो फिर सेर पीछे साढ़े तीन सेर दाने दार शक्कर की तीन तारा चाशनी बनाओ और उसमें सन्तरे का बनाया हुआ खोवा डालकर घोटो और फिर आग पर रखदो और उसमें गुलाबजल केशर छोटी इलायची के दाने वग़ैरा डाल दो. पके हुए कलमी आमों की बरफी भी इसी प्रकार बनेगी।

६—खरबूजे के बीजों की बरफी।

छिले हुए बीजों को भूनलो और सेर पीछे आध सेर खोवा भी भूनलो फिर दोनों को मिलालो और फिर दो सेर शक्कर की चार तारा चाशनी में डालकर घोटो और उपरोक्त विधि से बरफी तैयार करलो।

७—केले की बरफी।

कच्चे केले को छीलकर गिरी को काट लो फिर महीन पीस कर सेर पीछे आध सेर खोवा में मिला दो और फिर भून लो फिर सेर पीछे दो सेर शक्कर की चाशनी (दो तारा) में डालदो साथ ही इलायची के दाने, जावित्री, जायफल दरदरा पीस कर डालदो जब उबाल आजाये तो उतार कर घोटो जब जमने लगे तो थाल में जमा दो। और ऊपर से पिस्ते के टुकड़े चिपका दो।

इसी प्रकार जिस वस्तु की चाहो बरफी बना सकती हो। कई प्रकार की बरफियाँ इन्हीं रीतियों से बन जाता हैं, आलू की बरफी,

गोला की बरफी, शाकों की बरफ़ी, आदि कई प्रकार की बरफियाँ बनती हैं, जो वस्तु उबालने की हैं पहले उन्हें उबाल लो खोवा हर प्रकार की बरफ़ी में काम आने की वस्तु है, बरफी से ही पेड़े, लड्डू, सांखे आदि कई प्रकार की मिठाई बन जाती हैं, जिनकी विधि कोई कठिन नहीं बरफ़ी बनने पर वह सब आसान हैं, चाशनी को नरम, कड़ी करने की बात है, जैसी चीज़ चाहो बनालो, अब बङ्गाली मिठाई अगले पत्र में बनाना बताऊँगी, देशी मिठाई तो प्रायः सभी तरह की बताही दी हैं।

—तुम्हारी बहिन सुशीला।

उन्नीसवां परिच्छेद !

बङ्गाली मिठाई।

प्रयाग।

प्रिय बहन मालती !

सस्नेह नमस्ते ! जैसा मैं गत पत्र में लिख चुकी हूं, मैं अब बंगाली मिठाई बनाने की विधि बताऊँगी, आज कल लोग बंगाली मिठाई बहुत पसन्द करने लगे हैं, न केवल बंगाल में ही प्रत्युत हर एक प्रांत में इसका काफी प्रचार हो गया है, जिस प्रकार अपनी देशी मिठाइयों में खोवा मुख्य होता है उसी प्रकार बंगाली मिठाई में "छेना" मुख्य होता है। सभी बंगाली मिठाइयाँ प्रायः "छेना" से तैयार होनी हैं।

छेना।

छेना फटे दूध का बनता है, इसकी विधि यह है कि ताजा

दूध विना पानी मिला गरम करो जब खूब खौलने लगे तो नीबू का रस डालदो फट जायगा उसे उतारलो, फिर पानी निथार कर फटा दूध कपड़े में बाँध कर लटका दो, पाँच छै घन्टे में सब पानी नकल जायगा और लुगदा सा रह जायगा उसे फिर निचोड़लो बस वही छेना होता है।

१--रसगुल्ला।

सेर भर छेना लकड़ी की पटरी पर रक्खो उसके ऊपर दूसरी पटरी रक्खो और उस पर एक भारी पत्थर रखदो, चार पाँच घन्टे बाद जब सब पानी निकल जाये और छेना सूख जाये तो उसे बारीक पीसलो फिर उसे फेंट कर रखलो और एक बताशा या इलायची दाना बीच में रख कर गोल लोई बनालो और एक तारा चाशनी में डाल कर पकालो, जब चाशनी गाढी हो चले तो कुछ पानी डाल कर पतली करलो, जब रसगुल्ला पक जाये अर्थात् चाशनी में डूबने लगे तो उतार लो।

२--गुलाब जामुन।

दो सेर छेना लेकर खूब फेंटो उसमें चावलों का आटा भी आधपाव मिलाकर फेंट लों, फिर छोटी२ गोल२ लोई बनाकर एकतारा चाशनी में डालकर पका लो, यदि काली गुलाबजामुन बनानी हों तो पहिले घी में तललो और फिर चाशनी में डालदो।

३—चमचम।

छेना लेकर उसमें सेर पीछे छटांक भर मैदा और छटांक भर सूजी मिला कर फेंट लो। फिर छोटी २ लोई बनाकर और

बीच में बताशा रख कर हाथ से दबा २ कर चमचम की शक्ल की बनालो और फिर पतली चाशनी में डालकर पकाओ, चाशनी गाढ़ी हो जाये, तो पानी डाल दो। जब चमचम चाशनी में डूबने लगे, तो उतार लो और गुलाब जल छिड़क दो।

४—पन्तुआ।

सेर भर छेना फेंट लो, उसमें पनी के छींटे देकर आध पाव मैदा भी थोड़ी २ करके मिलादो। फिर छोटी २ गोल लम्बी लोई बनाबो। (जिस प्रकार परवल की आकृति होती है) और घी में तललो। फिर तीन सेर शक्कर की चाशनी में डाल दो। जब फूल जाये तो उतार कर गुलाब जल छिड़क दो।

५—बरफी।

सेर भर छेने में सेर भर दाने दार शक्कर मिला दो और आँच पर चढ़ा कर घोट। जब गाढ़ा होने लगे तो कतरे हुए बादाम और इलायची के दाने डाल दो। फिर कढ़ाही नीचे उवार कर फिर घोटो। जब जमने लगे तो गुलाब जल छिड़क दो और पिस्ते भी बुरक दो और बरफी की तरह जमा दो।

६—मन्सूर।

तीन सेर शक्कर की चार तारा चाशनी बनाओ उस में नीबू की बूंद डाल दो ताकि दाने न पड़े। फिर कढ़ाही में सेर भर मैदा और पाव भर बेसन को घी में भूनों। जब भुन जावे तो उसे चाशनी में डाल कर पकाओ, साथ ही पावभर घी भी मिला दो। जब गाढ़ा होजाये तो बरफी की तरह जमादो।

७—बालूसाही।

सेर भद छेना को फेटो और उस में छटाँक भर सूजी भी मिलादो, फिर उनकी छोटी २ गोल लोई बनाकर बीच में से दबादो और तीन सेर शक्कर की चाशनी में छोड़दो। चाशनी जब गाढ़ी होने लगे तो कुछ पानी मिलादो। जब बलूसाही कड़ी होजावे मो उतार लो।

८—चन्द्रआता।

गोला लेकर उसका सेर भर लच्छा बनातो फिर सेर भर शक्कर की एक तारा चाशनी में उसे पकाओ। जब चाशनी में गोली बंधने लगे तो उतारलो, और ऊपर से गुलाब जलछिड़ को। साथ ही घोटनी से खूब घोटदो। फिर सांचे में (साँचा बना बनाया बिकता है) पानी लगा कर हाथों से दबा कर घन्द्रआता बनालो। जब सूख जाये तो साँचे में से निकाल लो।

९—गजा।

सेर भर मैदा में पाव भरगरम घी मसल लो, फिर गरम पानी से उसे सान कर कड़ा गूंदों, फिर छोटी२ गोली गना कर परवल के समान बना लो और बीच में दबादो, और घी में तल कर कड़ी चाशनी में पागलो और सुखांलो।

१०—खीरमोहन।

सेर भर छेना फेंट कर उस में आधी छटांक सूजी मिल लो, और गूंदो फिर जितना बड़ी चाहो लोई लेकर पेड़े के समान

बनालो। इन टिकियों, को चार सेर शक्कर की चाशनी में डालकर पकाओ और रसगुल्लों की तरह तैयार करलो।

११—चन्द्र कला।

पाव भर खोवा लेकर उसमें आधी छटाँक कतरा हुआ बादाम आधी छटाँक कतरा हुआ पिस्ता, छै माशे इलाइची के दाने, छटाँक भर चिरौंजी, आधी छटाँक कतरा हुआ गोला आध पाव मिश्री के दाने और कुछ किशमिश मिलाकर रखलो, इस प्रकार मिलाओ कि सब चीजें एक हो जायें: फिर आध सेर मैदा में डेढ़ छटाँक घी का मोमन देकर मसलो और पानी में कुछ केशर घोल कर मिलादो और सानलो। फिर इसकी छोटी २ टिकियाँ वेललो। फिर एक टिकिया पर उपरोक्त कुछ मेवा रख कर उस पर दूसरी टिकिया रखदो और किनारों को गुझिया की तरह गूंथलो फिर घी में तललो। और दो सेर शक्कर की एकतारा चाशनी में पागलो, और फिर सुखालो ऊपर से दानेदार शक्कर बुरख दो और चांदी बरकचिपकादो।

१२—लवंगलता।

सेर भर मैदा को पाव भर गरम घी में मशलो और पानी से सान कर गूंदलो और लोइयाँ बनाकर गीले कपड़े से ढक दो ताकि सूखे नहीं। फिर आध पाव सूजी घी में भूनो उसमें आधसेर खोवा (या छेना) डाल दो साथ ही चिरौंजी, बादाम, पिस्ता, गोला, पिसी हुई मिश्री, इलायची के दाने, किशमिश भी डाल दो और सब को मिला कर एक करदो। जो लोई पहले बनाई है उसको छोटी २ पतली पतली गोल टिकिया बनालो और

टिकिया के बीच में उपरोक्त मेवा रखकर टिकिया के किनारे चढ़ा दो और चौकोर शकल की बनालो और चारों कोनों पर एक एक लौंग लगा दो और घी में तललो फिर चार सेर शक्कर की दो तारा चाशनी में डालदो जब फूल जायें तो निकाल लो।

१३—सन्देश

डेढ़ सेर शक्कर की एकतारा चाशती बनालो। फिर सेर भर छेना पीस कर चाशनी डालकर घोटो आग मन्दी रक्खो। चाशनी गाढ़ी होने लगे तो कढ़ाही उतार कर फिर घोटोजब गाढ़ी होजाये तो उसमें १ तोला इलायची के दाने और गुलाबजल डाल दो और थाल में उलट लो, फिर लोई बनाकर सन्देश के साँचों में दबाकर सन्देश बनालो,

१४—सरतोय

सेर भर छेना में डेढ़ छटाँक बारीक अरारोट मिलाकर खूब फेंटो, फिर बांदाम (पिसे हुये) सूखी मलाई, गुलाजल से पिसी हुई केशर और छोटी इलायची के दाने अलग मिलालो, ऊपर से गुलाब के इत्र की कुछ बूंदे भी डालदो। भिर छेना की छोटी २ लोई लेकर वेललो और उसके भीतर उपरोक्त मेवा भर कर चारों ओर से मुँह बन्द करदो और एकतारा चाशनी में पकालो जब वह फूल जाये तो उतार लो।

१५—मनमोहनी खीली

सेरभर मैदामें तीन छटाँक घी का मोमन देकर मिलालो और पानी में केसर घोलकर भी डाल दो और कड़ा सानलो, फिर तीन

सेर दूध की रबड़ी बनालो और रबड़ी के लच्छों में पाव भर मिश्री और चिरौंजी, बादाम, पिस्ता, किशमिश, इलायची के दाने गोला मिलादो। फिर साने हुये मैदा की लोई बनाकर पूरी बेल लो पूरी को चाकू से आधे २ काट लो। आधे टूकड़ो में उपरोक्त मेवा भर कर दोनों कौने तिला दो और एक लौंग लगा दो और किनारे दबादो, ताकि मेवा न निकले, (लौंग शी 'इसलिये लगाई जाती है कि मेवा न निकले), फ़िर उन्हें घी में तललो और दोतारा चाशनी में पागलो।

इसी प्रकार कई तरह की बङ्गाली मिठाई बनती है रसगुल्ले की तरह छोटे २ रसगुल्ले भी बनते हैं, जिन्हें 'रसमुण्डी' कहते हैं। विशेष अपनी समझदारी पर निर्भर है एक चीज़ की विधि जानकर कई चीज़ बनाली जाती हैं। घटाना बढ़ाना सुधार करना मनुष्य का ही तो काम है, अपनीबुद्धि के अनुसार सभी नई २ चीज़ बना सकते हैं। शेश फिर लिखूंगी।

तुम्हारी बहिन सुशीला।

बीसवां परिच्छेद।

नमकीन पकवान

प्रयाग

प्रिय बहन मालती !

प्रिय बहन मालती !

सप्रेम वन्दे ! इस पत्र में मैं अब तुम्हें नमकीन पदार्थ बनाने की विधि बताऊँगी। यह भी पकवान कहलाते हैं। यह तेल में भी बनते हैं और घी में भी। मैं घी में बनाने की विधि

ही बताऊँगी। अगर तेल में बनाना चाहो, तो घी के बजाय तेल का प्रयोग कर लेना।

१—सेव।

सेव मोटे भी बनते हैं और बारीक भी।

मोटे सेव।

सेर भर बेसन में दो तोला सेंधा नमक और आधा तोला लाल मिर्च पीस कर मिला दो और पानी मिलाकर कड़ा सान लो, फिर कढ़ाई चढ़ाकर घी गरम करो और कड़ाई पर बड़े छेदों वाला झरना रखदो, फिर उस पर घी चुपड़ कर बेसन की लोई को रगड़ो और फिर झरने को कढ़ाई पर फटक कर उठालो, सेव घी में पड़े हुए तलते रहेंगे, जब तल जावें तो दूसरे झरने से निकाल लो।

महीन सेव।

साड़ेतीन सेर बेसन को छानलो, उसमें छटाँक भर सेंधा नमक, आधा तोला हल्दी और दो माशे हींग मिलादो, नमक तो पीसकर मिलादो और हल्दी और हींग पानी में घोलकर मिलाओ, फिर पानी से बेसन सानलो और पतला रक्खो, महीन सेव बनाने की मशीन (बनी बनाई मिलती है) के गिलास में वह पतला बेसन जितना आ सके भर दो और एक गीला कपड़ा ऊपर ढ़क दो, फिर कढ़ाई में घी खौलाओ और कढ़ाई पर मशीन रख कर हैण्डिल घुमाओ; सेव घी में झड़ कर गिरते जावेंगे उन्हें सींकचे से चलाती रहो, ताकि गाँठ न बने, सिक जावे तो झरने से निकाल लो।

२--मठरी।

सेर भर मैदा में तीन छटाँक घी गरम करके मिलादो और उसमें दो तोला नमक और दो तोला अजवायन डाल कर पानी मिलाकर कड़ा सानलो फिर हाथों में घी चुपड़कर उसे गूंधलो और छोटी छोटी लोई बनाकर हाथों से दबा कर चिपटी करलो और घी में तललो।

३---नुकती (या मोगरा)

सेरभर बेसन को पानी डाल कर खूब फेंटो, फिर उसमें दो तोला नमक, दो रत्ती हींग, लाल मिर्च, अजवायन (अन्दाज़ की) पीस कर मिलादो, (हींग पानी में घोल कर मिलाओ) फिर कढ़ाई में घी गरम करके नुकती बनाने के झरने को कढ़ाई पर रखकर नुकती पूर्वोक्त रीति से बनालो।

४—आलू का समोसा।

सेरभर आलू उबाल कर छीललो और कुचललो, फिर पाव-भर घी गरम करके हींग, जीरा और मिर्च का बघार देकर कुचले हुए आलू भून लो, खूब भुन जावें तो उतारलो और उनमें अन्दाज़ का धनिया, सौंफ, बडी इलायची के दाने, लौंग, सेंधा नमक (दो तोला) पीस कर मिला दो साथ ही तोला भर नीबू का सत या डेढ़ तोला अमचूर भी डाल दो,फिर सेर भर मैदा लेकर उसमें तीन छटाँक गरम घी का मोमन देकर और दो तोला पिसा हुआ नमक मिलाकर पानी से कड़ा सानलो और हाथों में घी चुपड़ कर गूंधलो' फिर छोटी २ लोई काट कर छोटी २ पतली पूरी

बेल लो, पूरी को चाकू से बीच में से काट कर दो टुकड़े करो, एक टुकड़े को लेकर उसके दोनों कोने जोड़ दो और तिकोनी खोली बनालो और उसमें भुना व मसाला मिला हुआ आलू भर दो और फिर खोली का का मुँह बन्द करदो और किनारे मोड़ दो' ताकि मसाला न निकले, इस तरह सब मैदा के समोसे बनालो और घी में तल लो, यह मन्द आंच पर सेकना चाहिये ताकि न तो जलें और न कड़े हो जावें और कच्चे ही रहें। इसी प्रकार आलू के बजाय उड़द या मूंग की पिट्ठी के समोसे बनते हैं।

५--मसूर की दाल मोठ।

मसूर को साफ करके भिगोदो और रात भर रहने दो, सुबह धोकर पानी निथार लो, फिर कढ़ाई में घी गरम करो, जब खौल जावे तो मसूर को गरम पानी से एकवार फिर धोकर और पानी निथार कर घी में तललो, फिर निम्नलिखित मसाला मिसादो, सेरभर दाल के लिये यह मसाला काफी होगा,—आधा माशा हींग. दो तोला सफेद जीरा ६ माशा काला जीरा, दो तोला धनियां, दो तोला लाल मिर्च, दो तोला कतरी सौंठ, दो तोला बड़ी इलायची के दाने' एक तोला राई इन सब को तोले भर घी में भून लो और महीव पीस लो और इसमें आधी छटाँक सेंधा नमक पीस कर मिलादो, यह मसाला दालमोंट का मसाला कहलाता है।

जिस प्रकार मसूर की दालमोंठ बनतीहै उसी प्रकार चना, मूंग आदि की दाल बनेगी और वही असाला पड़ेगा। चार पाँच चीजों को मिला कर भी दालमोंठ बनती है, महीन सेब भी पड़ते हैं।

६--खश्ता कचौड़ी ।

इसके बनाने की विधि पूरी कचौड़ी के प्रकरण में बतादी गई है।

७--पकौड़ी ।

बेसन की पकौड़ी

सेर भर बेसन को खूब फैंट लो और उसमें १ माशा हींग, २ तोला जीरा ३ तो नमका १ तोला काली मिर्च या लाल मिर्च पीसकर मिला दो (हींग भून लेनी चाहिये या पानी में घोल कर डालनी चाहिये), फिर घी भून करके उसमें पकौड़ियाँ तललो।

अरवी, आलू, मूली, परवल, लौकी' कद्दू आदि की पकोड़ी बनाने की विधि यह है कि जिस तरकारी की बनानी हो उसे उसे साफ करके छील कर व काट कर बेसन के घुले हुये फेन में मिलालो और पकौड़ियाँ तल लो। केले की पकौड़ी बनाने में केला उबाला जाता है और उसके टुकड़े बेसन में मिला लेते हैं। उबले हुये केले को मसल कर भी बिना बेसन के ही पकौड़ियां बन सकती हैं। विधि उपरोक्त ही है।

यदि पालक, मैंथी, बथुआ, धनियां, पान आदि शाक की पकौड़ियां बनाना हो तो बेसन को घोल कर फेंट कर उसमें मसाला वगैरह मिलाकर शाक को धोकर साफ करके व काट कर उसमें मिलादो, फिर पूर्वोक्त विधि से पकौड़ियां बनालो। बथुआ, सोया आदि शाक उबालकर व पीस कर भी बेसन में मिला लेते हैं।

अरबी के पत्तों की पकौड़ी कुछ भिन्न ढङ्ग से बनती हैं। अरबी के पत्ते बड़े होते हैं, इसलिए पहले बेसन फेंट कर व उसमें मसाला आदि मिलाकर रख लेते हैं फिर अरबी के एक पत्ते को लेकर उस पर फेंटा हुआ व मसाला मिला बेसन बिछा देते हैं और फिर पत्ते की गोल, लम्बी बत्ती सी बना लेते हैं और चाकू से उसके टुकड़े करके घी में तल लेते के।

८--दही की पकौड़ी।

पकौड़ी जब तैयार हो जावें तो दही को पानी मिला कर फेंट लो और उसमें पकौडियां डालदो, फिर भुनी हुई हींग, भुना हुआ जीरा, काली मिर्च, नमक पीस कर मिलादो।

९--बड़े।

उड़द या मूंग की जिसको चाहो बारीक पीठी पीसलो और पानीं का पुट देकर खूब फेंटलो और उसमें पकौड़ियों में जो मसाला पड़ता है, वही मसाला डालदो, और फिर फेंटलो यह गाढ़ा होना चाहिये पतला नहीं,न ज्यादा गाढ़ा हीं न ज्यादा पतला ही। फिर हाथ में या किसी पत्ते पर पानी लगाकर पीठी फैलालो और थपथपा कर छोटी रोटी के समान बनालो और बीच में अंगूठे से दबादो, फिर हाथ से या पत्ते से छुटाकर धीरे से घी में डालकर तललो।

१०--दहीबड़े।

उपरोक्त विधि से बड़े तलकर पानी में कुछ देर तक डालदो, जब फूल जाये तो हथेलियों के बीच में दबाकर पानी निथार लो,

और दही को फेंट कर दही की पकौड़ियों की तरह बड़े दही में डाल कर मसाला मिलाकर तैय्यार करलो। हींग जीरे व लाल-मिर्च का बघार भी चाहो तो देदो।

११ मेवा के बड़े।

उड़द या मूंग की बारीक पीठी तैयार करलो फिर बादाम, पिस्ता, चिरौंजी, किशमिश, गोला इलायची के दाने, इन सब को कतर कर मिलालो अब पीठी को फेंट कर और उसमें पूर्वोक्त मसाले मिला कर दो पत्तों पर दो बड़े तैयार करलो, फिर एक बड़े पर ऊपर लिखी कुछ मेवा रक्खो और उसी पर दूसरा बड़ा रख दो और दोनों के किनारे दबा कर मोड़ दो ताकि मेवा न निकले। फिर उसे घी में तललो। इसी प्रकार सब बड़े बनालो। फिर पानी में नमक घोल कर उसमें बड़े डाल दो, और कुछ देर बाद निकाल कर हथेलियों में दबा कर पानी निचोड़ लो और दही बड़े की तरह दही मथ कर उसमें डालदो।

१२—सकर पारे

सेर भर मैदामें आधापाव घी का मोमन देकर मसललो और उसमें दो तोला नमक और १ तोला अजवायन पीस कर मिला दो, और पानी से कड़ा सानलो। फिर उसकी लोई बनाकर और हाथों में घी लगाकर चकले पर वेलन से एक बड़ी रोटी वेल लो जो कम से कम आध इञ्च मोटी हो' फिर चाकू से छोटी २ चौकौर टुकड़े काटलो और घी में तल लो।

१३--कचरी

कचरी का मतलब यह है कि फल' तरकारी, शाक आदि का नमकीन पकवान बनाना, इसकी विधि यह है, कि फल तरकारी या शाक के टुकड़ें काटलो और धूप में सुखालो फिर घी में तल लो। बीज (खरबूजा, तरबूज कटहल आदि के बीज बिना काटे हुए ही तल लिये जाते हैं। जिनके काटने की जरूरत हो काट लो। आलू, अरबी, आदि पहले उबाल भी लेते हैं, और आधे २ टुकड़े करके सुखा लेते हैं और बिना उबाले भी सुखा लेते हैं। जब तल लिये जाये तो उसी समय नमक मिर्च पीस कर मिला दो।

इसी प्रकार अनेकों तरह के नमकीन बन सकते हैं। नमकीन में कई चीज रङ्गीन भी बनालीं जाती हैं। रङ्गीन बनाने की विधि यह है—

१—आटा यदि लाल करना हो तो लालरङ्ग के साग को पीस लो और उसकी टिकिया बनाकर घी में तल लो। टिकिया जलने लगे तो निकालकर फेंक दो फिर उसी घी से आटा सान लो

२–आटा यदि हरा करना हो तो पोदीना का रस निचोड़ लो और उसमें आटा सान लो।

३–पीला रङ्ग ना हो तो केशर पानी में घोट कर उसमें आटा सानो।

४–बादामी करना हो तो नीबू के रस में केशर घोटकर उसमें आटा सानो।

५—सुरमई करना हो तो सुपारी को जलाकर बराबर की

केशर के साथ पीसलो और आटे में मिलाकर सानो।

६—काला रङ्गना हो तो सुपारी को जलाकर व पीसकर आटे में मिलाकर सानलो।

७—ऊदा रङ्गना हो तो अनार दाने का रस निचोड़कर उसमें लोहे का टुकड़ा आग में गरम करके बुझादो फिर उस रस से आटा सानो।

८—गुलाबी रङ्गना हो तो केशर में थोडी सी सिंगरफ रगड़ लो और उसमें आटा सानो, सिंगरफ अधिक न होने पाये।

यह रङ्ग नमकीन और मिठाई दोनों में काम आ सकते हैं और यह किसी प्रकार की हानि भी नहीं कर सकते। यहाँ आटे से मतलब गेहूँ आदि का आटा ही नहीं बल्कि, मैदा, बेसन सभी से है।

अब लगभग सभी खाद्य पदार्थों के बनाने की विधि मैं तुम्हें बता चुकी हूँ, आशा है तुम सब समझ गई होगी। इनको बना बना कर देखना और यदि कहीं त्रुटि शायद मेरे लिखने में रह गई हो तो, उसकी सूचना मुझे देदेना। अच्छा अब मैं पत्र समाप्त करती हूँ, मुझे तीन बजे अपनी एक सहेली के यहाँ पहुँचना है, और ढाई का समय हो चुका है। अब जाने की तय्यारी करती हूँ। शेष फिर लिखूंगी। सबको नमस्ते और तुम्हें भी।

—तुम्हारी बहिन सुशीला।

इक्कीसवां परिच्छेद

विशेष्य

प्रिय बहिन मालती, प्रयाग।

सस्नेह यथायोग्य! गत पत्रों में मैं तुम्हें लगभग सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों के बनाने की विधि बता चुकी हूँ, परन्तु हाँ तुम उपवास भी तो किया करती हो और शायद उस रोज शाकाहारी या फलाहारी भोजन करती होगी।

फलाहारी चीजों में अन्न नहीं डाला जाता है, सिंघाड़ा कोटू आदि का आटा काम में आता है, उसी आटे की पूरियां बन जाती हैं, इसकी विधि पहले लिख चुकी हूं (जिस पत्र में पूरियां बनाने की विधि लिखी है), मिठाई, हलुआ, पकौड़ी भी इसी सिंघाड़े व कोटू के आटे की बन जाती है। विधि वही है फर्क इतना ही है, कि गेहूं का आटा या मैदा की बजाय सिंघाड़ा या कोटू का आटा काम में लिया जाता है। इस आटे को गरम पानी से ही साना और गूंदा जाता है, और आलू या अरबी भी उबाल कर डाल देते हैं, ताकि लस आजाये। मखाने की खीर भी फलाहार में ही शामिल है, इसकी विधि भी लिख चुकी हूं।

अब कुछ पेय पदार्थ भी बता दूं—हां आज कल नये जगाने में पेय पदार्थों की महत्ता बढ़ गई है, दूध आदि के विषय में तो लिख ही चुकी हूं, चाय बनाना तुम जानती ही होगी क्योंकि जाड़ों में रोज बनानी पड़ती होगी या बनाते हुए देखती होगी, खैर फिर भी मैं बताती हूं।

चाय ।

पहले गरम पानी करो और खूब खौलालो फिर, बरतन उतार कर उसमें कुछ चाय अन्दाज से डालदो और फौरन ही मुंह ढक दो, पांच सात मिनट बाद उसे छानलो और थोड़ा दूध उसमें डालदो, साथ ही अन्दाज की शक्कर भी, बस चाय तैयार होगई, यदि अधिक गरम करनी हो तो एक दो लौंग या जावित्री भी चाय डालते समय डालदो, तुलसी के पत्ते भी लाभदायक होते हैं, चाय गरम होती है और स्फूर्त्ति-दायक भी ।

जिस प्रकार जाड़ों में चाय पी जाती है उसी प्रकार गरमियों के लिये भी पेय पदार्थ हैं जैसे—

सिकञ्जी ।

नीबू बढ़िया और कागजी लेकर उनका रस निचोड़ लो और छान कर उसमें शक्कर डालदो और पीजाओ, लाभ-दायक है ।

फालसे का शरबत ।

फालसे लेकर उनका रस निचोड़लो और छानकर उसमें शक्कर मिला कर पीने के काम में लो ।

शहतूत का शरबत ।

यह भी उपरोक्त विधि से बनता है ।

अनार का शरबत ।

कंधारी अनार लेकर उसके दाने निकाल लो और उन्हें

कुचल कर रस निकाल लो और शक्कर मिलाकर पीने के काम में लो।

इसी प्रकार कई फलों का शरबत बना कर पिया जा सकता है, "बादाम" घिस कर उसमें काली या सफेद मिर्च और शक्कर मिला कर रोज़ाना सुबह तड़के ही खाने से मानसिक शक्ति का विकास होता है, रात को "किशमिश" गुलाबजल में भिगो कर रखदी जायें और सुबह तड़के ही वह गुलाबजल पिया जाये तो बहुत लाभ करता है, क्यों कि यह ठंडी और तर है, साथ ही लाभदायक भी।

गरमियों में मुरब्बे खाना भी अत्यन्त लाभप्रद होता है। खास कर आँवला, सेव आदि का मुरब्बा बहुत लाभदायक होता है, चाँदी का वरक लगा कर सुबह तड़के ही खाना चाहिये। मुरब्बा बनाने की विधि पहले लिख चुकी हूँ, जाड़ों में मेवा का सेवन करना उत्तम है, परन्तु जिसको जो चीज़ रुचिकर हो और माफिक हो उसको वही चीज़ सेवन करनी चाहिये।

इन पत्रों द्वारा मैंने जो बातें तुम्हें बताई हैं वह सब पाक शास्त्र के अनुसार बताई हैं, इन पत्रों को सम्हाल कर रखना यही पत्र पाकशास्त्र का काम देंगे, इनका संग्रह करके एक जिल्द करलो, अच्छी खासी "पाकशास्त्र" की एक पुस्तक हो जायेगी, परन्तु बहन! केवल यह पुस्तक पढ़ लेना ही पर्याप्त न होगा यह पुस्तक तो सहायक के रूपमें है, खाद्य पदार्थों के बनाने का अभ्यास करना तो तुम्हारे ही हाथ है बिना अभ्यास के कुछ नहीं अभ्यास करोगी तभी निपुणता प्राप्त कर सकोगी, इसलिये सभी तरह की चीज़ें बनाते रहना चाहिये, घर में सभी चीज़ों की

आवश्यकता रहती है, अभ्यास से ही अन्दाज़ वग़ैरा भी ठीक हो सकेंगे अन्यथा नहीं हां यह मैं फिर बताये देती हूँ कि यदि कहीं लिखने में ही मेरी त्रुटि ही रहगई हो तो निःसकोच सूचित कर देना इसमें संकोच न करना, त्रुटी मनुष्य से ही तो होती है।

ओह! बहन क्षमा करना, अब पत्र यहीं समाप्त करना पड़ेगा आगे लिखना कठिन होगया है, रात भी बहुत होगई है १२ बज गये हैं मुन्ना भी जाग पड़ा है और रोने लगा है और क्या कहूं कम्बख्त लैम्प में तेल भी तो खत्म होगया और यह लो दवात में स्याही भी नहीं रही और कलम का निब भी टूट गया, भई वाह! तुम हंसोगी तो खूब लेकिन क्या करूँ; मजबूरी है, खैर फिर सही। अच्छा नमस्ते! सब से मेरी नमस्ते कह देना। विदा—

तुम्हारी बहन—"सुशीला"।

❀ इति ❀

ओ३म् शान्ति, शान्ति, शान्ति।